Моя жизнь СЫРОЕДЕНИЕ

Книга реальных историй и рецептов

Марина Гладких

Книга позволяет окунуться в другую жизнь, отличную от той, что нередко видится серой, тусклой, обыденной.

Вадим Зеланд

ПИТЕР

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Марина Гладких, как и бесчисленное множество людей во всем мире, убедилась, что сыроедение – верный путь к здоровью, успеху и счастью. В этой уникальной книге собраны поразительные истории внутреннего и внешнего преображения благодаря сыроедению.

Если вы недовольны своей внешностью, страдаете от болезней, считаете себя неудачником, не спешите сдаваться. Разнообразьте свой рацион живой пищей, становитесь сыроедом – и очень скоро вы поймете все преимущества правильного питания.

«Раньше я использовала нездоровую пищу, которую варила, тушила и жарила, и была неуверенной в себе, обидчивой и нерешительной. Теперь я пью зеленые коктейли, ем орехи и фрукты. Я стройная и веселая, везучая и любимая». (Марина Гладких)

«Эта удивительная книга написана настолько просто и непосредственно, что ее можно сравнить с детской акварелью. Умеете ли вы сейчас рисовать так, как в детстве? Скорее всего, нет. О причинах этого стоит подумать». (Вадим Зеланд)

- Марина Гладких
  - Предисловие Вадима Зеланда
  - От автора
  - Добро пожаловать в радостный мир!
  - Глава 1. О том, как мы проводим время вместе
    - 1.1. Сыроедческие потлаки
    - 1.2. Меню для сыроедов в баре «Лентяй»
    - 1.3. Танцевальные «Вега-пати»
    - 1.4. Вегетарианский фестиваль в «Этномире»
  - Глава 2. Живые истории
    -
    - 2.1. История об Алене из Интернета
    - 2.2. История о женщине на почте
    - 2.3. Случай в метро
    - 2.4. С сыроедами всегда весело!
    - 2.5. История о том, как я поддалась негативным мыслям
    - 2.6. История о Лизе и Димасе
    - 2.7. История о поездке в экопоселение
    - 2.8. История о поездке к Зинаиде Григорьевне Барановой

- 2.9. История о мастер-классе в Краснодаре
- 2.10. Семинар по сыроедению на Сахалине

○ Глава 3. Мысли о сыроедении
- 3.1. История создания моего сайта «Радостный мир»
- 3.2. В чем преимущества сыроедения
- 3.3. Сыроед и несыроед – найдут ли они возможность понять друг друга?
- 3.4. «Несырые» мысли
- 3.5. О блендерах, сушилках и прорастителях

○ Глава 4. Полезная информация для сыроедов
- 4.1. Виктория Бутенко отвечает на вопросы
- 4.2. Интервью с беременной сыроедкой Леной
- 4.3. Выращивание зимой на балконе любистка, кресс-салата и актинидии

○ Глава 5. Известные сыроеды
- 5.1. Ваге Даниелян, Армения
- 5.2. Валентин Николаев, Россия
- 5.3. Викторас Кульвинскас, США
- 5.4. Виктория Бутенко, США
- 5.5. Габриэль Казенс, США
- 5.6. Дуглас Грэм, США
- 5.7. Дэвид Вульф, США
- 5.8. Изюм, Испания
- 5.9. Маркус Роткранз, США
- 5.10. Сергей Бутенко, США
- 5.11. Тоня Заваста, США
- 5.12. Хира Ратан Манек, Индия
- 5.13. Хэппи Оазис, США

○ Глава 6. Психологическая поддержка
- 6.1. «Работа» Байрон Кейти
- 6.2. О жажде одобрения и поиске любви
- 6.3. Применение «Техники эмоциональной свободы»
- 6.4. Описание «Техники эмоциональной свободы»

○ Глава 7. Рецепты
- 7.1. Рецепт весеннего зеленого коктейля
- 7.2. Рецепт зеленого коктейля
- 7.3. Салат «Свежесть»
- 7.4. Сыроедческие суши
- 7.5. Сыроедческий борщ
- 7.6. Банановый десерт «Сладкий рай»
- 7.7. Десерт «Новогодний»

        - 7.8. Сырой торт на скорую руку
        - 7.9. Сыроедческий торт «Взаимодействие»
    - Послесловие
- notes
    - 1
    - 2

Марина Гладких
Моя жизнь – сыроедение. Книга реальных историй и рецептов

Эту книгу я посвящаю светлой памяти моего отца Валерия Николаевича Гладких, который обладал необыкновенными способностями и глубокими научными познаниями.

Он прожил долгую жизнь и вылечил многих людей, которые сохраняют в своих сердцах благодарность и любовь к нему.

Предисловие Вадима Зеланда

В книге есть слова: *«До перехода на сыроедение мне все время казалось, что каждый день, особенно каждый мой день рождения… приближают меня… к завершению праздника».* Праздника жизни, очевидно. Такое восприятие мира было у автора, Марины Гладких, до того, как она открыла для себя новую реальность. А ведь в душе у многих даже *ощущение праздника* появляется весьма редко. Но оказывается, этот праздник можно «организовать», раскрутить, растянуть, а потом и вовсе позабыть о его возможном завершении.

Книга позволяет окунуться в другую жизнь, отличную от той, что нередко видится серой, тусклой, обыденной. *«Представьте, что ваш любимый человек – сыроед. Он не раздражается, не грустит, не болеет, долго не устает, не мерзнет и не страдает от жары. Его тело не пахнет потом, одежду не надо часто стирать, по утрам у него нет неприятного запаха изо рта и можно немедленно начинать целоваться!»*

Понимаете, если кто-то дошел до такой жизни, что с утра его заботит главным образом лишь то, что надо «немедленно начинать целоваться», то… однозначно стоит узнать, как он дошел до жизни такой.

Эта удивительная книга написана так просто и непосредственно, что ее можно сравнить с детской акварелью. Умеете ли вы сейчас рисовать так, как в детстве? Скорее всего, нет. О причинах этого стоит подумать.

Лично для меня эта книга звучала как камертон для тех струн души, которых давно не касались. Например: *«Я не люблю никого ни в чем убеждать, просто делюсь информацией, своим опытом, рассказываю про собственные впечатления, ощущения. Я не хочу завоевать мир или спасти всех. Каждый делает выбор самостоятельно».*

Вроде и сам это знаешь, но когда ту же мысль слышишь от другого человека, «узнаешь» (то есть осознаешь) еще лучше и одновременно удивляешься.

А некоторые мысли в книге вообще ошарашивают: *«Я люблю вас безраздельно, и вы ничего не можете с этим поделать».*

Или вот это: *«Кажется вполне естественным кое-что в себе изменить, если люди недостаточно интересуются нами нынешними. Подправить внешность и характер. Сделать новую прическу или освоить новую манеру говорить. Такой подход гарантирует море стресса, так как это не работает».*

И далее: *«Лучшее случается с нами само собой, без всяких*

усилий с нашей стороны».

И еще: *«Когда мы так озабочены мыслью о том, что нужно производить впечатление, дома в нашем “я” никого не остается, некому замечать мысли и брать ответственность за чувства. Не замечается и еще одна болезненная мысль: если для обретения любви необходимо измениться – значит, сейчас с нами что-то не так».*

Похоже, Марина знает, как организовать праздник жизни, а потому имеет все основания рассказать об этом другим.

Вадим Зеланд
http://zelands.ru

От автора

Дорогие читатели!

Это издание – продолжение моей первой книги «От зеленых коктейлей к сыроедению. Как я похудела на 15 кг и полностью изменила свою жизнь». Я расскажу о том, какие удивительные изменения происходят в жизни людей, выбравших лучший, на мой взгляд, путь к здоровью, радости и успеху, а также поделюсь собственным опытом.

Сыроедение, то есть употребление растительных продуктов, не прошедших тепловую обработку, – оптимальный способ питания. Если вы пока не убеждены в этом, надеюсь, я смогу избавить вас от сомнений. Книга будет полезна и тем, кто уже твердо встал на путь сыроедения. Вы найдете в ней ответы на важнейшие вопросы, интересные факты и новые рецепты.

Я благодарю всех энтузиастов, которые в группах и в одиночку занимаются исследованиями в области сыроедения. Эти замечательные люди – настоящие творцы, изменяющие к лучшему мир. Они на своем примере демонстрируют преимущества питания живой пищей и естественного образа жизни.

Добро пожаловать в радостный мир!

О своем опыте перехода на сыроедение я рассказала в книге «От зеленых коктейлей к сыроедению. Как я похудела на 15 кг и полностью изменила свою жизнь». После выхода издания прошел год, и у меня накопилось много интересного материала.

Я по-прежнему питаюсь исключительно сырыми натуральными растительными продуктами и пользуюсь всеми преимуществами такого рациона.

За последний год мне удалось рассказать многим людям – на семинарах и при личном общении – о сыроедении, о том, как стать здоровыми и счастливыми, об удивительных зеленых коктейлях и их изобретателе – Виктории Бутенко.

Зеленые коктейли Виктории произвели настоящую революцию. Они невероятно питательны, легко усваиваются, их очень просто готовить. На своих семинарах я не устаю повторять, что употребление зеленых коктейлей – лучший способ перехода на сыроедение. Информацию об этих напитках вы найдете и на страницах моей книги.

На семинарах понимаешь, что сырая еда и вкусна, и полезна

Здоровое питание в первую очередь предполагает отказ от термически приготовленной пищи, мяса и молочных продуктов. Оказывается, в нашем распоряжении есть мощное средство оздоровления, не придуманное врачами и учеными, а

предусмотренное самой природой. Сыроедение подарит вам молодость и счастье! Для того чтобы постоянно быть бодрыми и энергичными, достаточно всего лишь питаться только сырыми фруктами и овощами. При таком рационе в наш организм поступают все необходимые вещества, которые быстро усваиваются. Именно поэтому высвобождается масса энергии, которая обычно тратится на переваривание нездоровой пищи.

Я расскажу также о методике «Работа» Байрон Кейти и технике эмоциональной свободы (EFT). Эти методики исключительно эффективны. Они помогают справиться с психологическими травмами, избавиться от тревог и страхов, решить проблемы во взаимоотношениях.

В процессе перехода на сыроедение многие испытывают потребность провести очищение души от накопившихся «токсинов» страха и сомнений. «Работа» и техника эмоциональной свободы позволяют обрести уверенность, ясность мышления и энергичность, необходимые для того чтобы действовать и продвигаться вперед.

На основании собственного опыта я осознала, что сыроедение – способ не только оздоровления организма, но и преображения личности. Сыроеды воспринимают мир позитивно и творчески, сознательно изменяя самих себя и окружающую реальность.

Я провожу семинары и пишу книги, чтобы показать, какая огромная сила заключена внутри каждого из нас. Если правильно распорядиться этой силой, можно добиться невероятных результатов. Нужно упорно идти в правильном направлении, и вы получите все, что хотите, – здоровье, семейное счастье, материальное благополучие.

Я рада, что могу указать кратчайший путь к счастью и душевной гармонии! Восточная мудрость гласит: «Все, что отдал, – твое». Делясь с вами своим опытом, я чувствую себя счастливой.

Представьте себе темную безжизненную Вселенную, огромную и необъятную… Вдруг сквозь нее начинает бить яркий, ослепительно сияющий луч. Он наполняет Вселенную светом и теплом, вдыхает в нее свою любовь, и мир оживает. Там, где только что была пустота, плещется прозрачная вода, распускаются прекрасные цветы. Вселенная начинает дышать!

Этот луч – ВЫ!

Желаю всем здоровья и радости.

Марина Гладких

Глава 1. О том, как мы проводим время вместе

1.1. Сыроедческие потлаки

В апреле 2010 года я сделала себе подарок на день рождения – сняла помещение и через свой сайт пригласила всех желающих на первый сыроедческий потлак в Москве.

Мне захотелось наконец покинуть просторы Интернета и начать живое общение с единомышленниками, сторонниками здорового и радостного образа жизни.

Когда я была в Америке, то часто посещала там сыроедческие потлаки (*pot luck* – это совместный обед или ужин, на который гости приходят со своим угощением).

Такие встречи очень популярны у сыроедов. Люди общаются, угощаются, делятся впечатлениями, оказывают друг другу эмоциональную поддержку, обмениваются литературой и обсуждают прочитанное.

Мне захотелось, чтобы все, кто придерживаются сыроедения и интересуются им, начали собираться вместе.

Организовать это мероприятие мне помог вегетарианец с 20-летним стажем, а теперь уже и сыроед, диджей Илья Радуга, с которым мы теперь совместно проводим ежемесячные встречи сыроедов в Москве. В октябре 2010 года в один день состоялись одновременно два сыроедческих потлака – в Москве и Санкт-Петербурге.

На сыроедческом потлаке в Москве, август 2010 г.

В. Ю. Николаев отвечает на вопросы сыроедов, май 2010 г.

Каждый предпоследний четверг месяца в уютном клубе проходят встречи сыроедов. Здесь можно ходить босиком, чувствовать себя раскованно и свободно, делиться интересной информацией, находить новых друзей, слушать выступления авторов книг, посвященных сыроедению.

На наши потлаки приходили автор книги «Выбор пищи – выбор судьбы» Валентин Юрьевич Николаев, эксперт-диетолог Лидия Серегина, переводчик книг Клауса Джоула Константин Коваленко, писатель Владимир Алексеевич Шемшук (автор труда «Сыроедение – путь к бессмертию») с супругой Натальей, мастер массажа Игорь Бутенко, представители интернет-магазинов «И-МНЕ», *Godmeal,* «Дар Эдема», «Сыроедов», «Польза», распространяющие натуральные сыроедческие продукты и другие товары, помогающие вести здоровый образ жизни.

В разных городах, где я провожу семинары и рассказываю о наших встречах, тоже начинают организовывать аналогичные мероприятия для сыроедов и всех, кто интересуется натуральным питанием. Это очень хорошая идея – регулярно встречаться и проводить время с близкими по духу людьми.

1.2. Меню для сыроедов в баре «Лентяй»

Все началось с того, что меня в Москве нашел управляющий баром «Лентяй» Алексей. Будучи сыроед ом, он решил ввести в своем кафе сыроедческое меню. Это оказалось очень приятной неожиданностью.

В результате совместных усилий летом 2010 года мы составили сыроедческое меню как один из вариантов питания в этом кафе. У входа повесили оповещающий баннер.

Я обучила шеф-повара и официантов, в баре регулярно стали проводить мастер-классы по приготовлению сыроедческих блюд.

За шесть месяцев работы кафе было получено множество положительных откликов, посетители отмечали, что сырая растительная еда вкусная и полезная.

Сейчас в Москве есть уже несколько мест, где может перекусить любой сыроед. Это «Джаганнат», «Море внутри», «Авокадо».

Я благодарю всех, кто поддерживает наши проекты. Было бы очень здорово, если бы в Москве появилась возможность выпить где-нибудь стаканчик пшеничного сока-витграса. Это напиток обязательно должен продаваться всем желающим! Он содержит все необходимые для организма элементы и очень полезен.

Бар «Лентяй» находится в Москве по адресу: станция метро «Бауманская», ул. Малая Почтовая, д. 2/2, стр. 1. Вам всегда там рады!

Сыроедение – действительно еда для лентяев! Помыл и съел. Поэтому с нетерпением ждем в гости всех лентяев. Обращаю внимание студентов «бауманки», расположенной рядом с «Лентяем»! У вас имеется редчайшая возможность укрепить здоровье и нервную систему для эффективного разгрызания гранита науки с помощью употребления живой пищи – сыроедения.

Передаю горячий привет владельцам и персоналу всех кафе, в которых заботятся о здоровье посетителей, не травят их алкоголем и синтетическими продуктами, а кормят натуральной пищей.

Десерты из сыроедческого меню бара «Лентяй»

Сыроедческое меню от Марины Гладких в «Лентяе»

1.3. Танцевальные «Вега-пати»

Летом 2010 года к нам на сыроедческий потлак пришел Дима Нестеров, который предложил проводить вечеринки и дискотеки для сыроедов. Нам с Ильей Радугой понравилась эта идея, и втроем мы организовали в конце лета первую нашу «Вега-пати», на которую пришло 40 гостей. Количество участников постоянно увеличивается – на второй вечеринке в октябре их было 74, а на третью, ноябрьскую «Вегапати» пришло 103 РАДОСТНЫХ ЧЕЛОВЕКА!

Я благодарна Господу и всем высшим силам, которые помогают нам! Уверена в том, что, используя нас, они реализуют свои планы.

Большое человеческое спасибо всем, кто не усидел дома в дождливые и холодные московские вечера и выбрал дискотеку без алкоголя, без табака, без обуви, без негатива!

После наших дискотек не бывает похмелья, волосы не пахнут дымом, а в душе появляется ощущение благодати и гармонии.

Приглашаем на сыроедческие вечеринки тех, кто хочет помогать нам в их проведении. Такие волонтеры могут посещать наши встречи бесплатно. Все желающие приобретут полезные навыки – они узнают, как организовать слаженную работу буфета, декорировать помещение и зарядить позитивом любое пространство.

Желаю долгого процветания клубу йоги «ТАТТВА» за доверительное размещение наших вега-энерджайзеров!

В проведении сыроедческих дискотек принимают участие астролог, таролог, дриммейкер, певцы и танцоры, музыканты, массажисты, представители интернет-магазинов и, конечно же, сами сыроеды и все, кто интересуются сыроедением.

Наш лозунг: «Танцуем босиком под музыку пяти континентов»! Для многих людей это прекрасный повод познакомиться и найти себе пару в кругу единомышленников.

Фруктовая мандала на «Вега-Пати» в Москве, октябрь 2010 г.

В каждой программе «Вега-Пати»:

• *Фруктовая мандала,* которую мы вместе собираем из фруктов, сухофруктов, цветов и всех натуральных продуктов, что под рукой, а затем медитативно поедаем!

• *Танцы.* DJ RADUGA приглашает в мир этномузыки пяти континентов! Танцевальные живые барабаны и восточные фруктовые танцы. MANTRA-DANCE. Здесь всегда уместны радужное настроение, радужные мысли и радужные одежды!

• *Меню.* Мастер-класс по приготовлению зеленых коктейлей и сыроедческих десертов. Дегустация натуропатических и сыроедческих блюд. Участие в нашей вечеринке стоит всего 500 рублей, в стоимость входит один свежевыжатый сок на выбор и угощение. Все остальное можно приобрести в сыроедческом баре. Многие салаты, соусы и напитки готовятся на глазах участников. Можно узнать новые рецепты и внести разнообразие в свой сыроедческий рацион.

• *Видео.* В завершение ночной программы на каждой вечеринке мы вместе смотрим художественные фильмы (например, «Прекрасная Зеленая», «Мирный воин», «Трасса 60», «Достучаться до небес»).

Видеоролики, снятые на наших вечеринках, приобрели большую популярность. Многие сыроеды, веганы[1], вегетарианцы хотят попасть на очередную «Вега-Пати». У нас в Москве уже побывали гости из Калининграда, Санкт-Петербурга, даже из ЮжноСахалинска!

На одной из наших «Вега-Пати» я проводила мастер-класс по сальсе. Я по-прежнему увлекаюсь латиноамериканскими танцами и в свободное время посещаю вечеринки, чтобы оттачивать свое мастерство.

В 2008 году я побывала в Сан-Франциско на фестивале сальсы. Именно там я узнала, что же необходимо для того, чтобы хорошо танцевать.

Сначала мне было очень страшно. Латинские танцы были мне тогда еще не знакомы, появлялись мысли «а вдруг у меня не получится» или «я забуду все движения».

Я боялась, что никто не пригласит меня танцевать, но совершенно напрасно: очаровательный доминиканец Дакоберто, с которым я познакомилась, три танца подряд не отпускал меня и вел так прекрасно, что я практически не ошибалась. Он был мне просто послан свыше, потому что я все время боялась что-то сделать не так.

Супердрузья и главные организаторы «Вега-Пати»: Дмитрий Нестеров, Марина Гладких и Илья Радуга

Дакоберто рассказал мне, как нужно танцевать. Оказывается, танец начинается не с тела, а с сознания. Иногда полезно забыть, что не умеешь танцевать. Если я уверена, что танцую превосходно, мое тело подчинится и будет выполнять все движения правильно.

Я продолжаю развивать свои танцевальные навыки. Иногда даже танцую дома, чтобы поднять настроение и оставаться

стройной.

Попробуйте, зажигательные латиноамериканские ритмы невозможно игнорировать!

1.4. Вегетарианский фестиваль в «Этномире»

В первой книге («От зеленых коктейлей к сыроедению. Как я похудела на 15 кг и полностью изменила свою жизнь») я рассказывала о необыкновенном впечатлении, которое осталось у меня после посещения сыроедческого фестиваля в Седоне (штат Аризона) в 2008 году, где собралось более 3,5 тысячи единомышленников.

Все эти люди потрясающе выглядели! У всех были здоровая кожа, прекрасный цвет лица и свежее дыхание. Многие рассказывали, как они избавились от болезней с помощью сыроедения. Эти истории поразили меня.

У меня возникла идея организовать сыроедческий фестиваль в России. Она показалась мне весьма удачной, так как приходилось постоянно отвечать по телефону на вопросы людей, заинтересовавшихся сыроедением и здоровым питанием. Меня спрашивали, где можно получить больше информации, найти единомышленников, каким образом происходят встречи.

Так как я знакома со многими зарубежными сыроедами, я решила пригласить их, чтобы попросить совета и помощи в организации мероприятия.

Я подумала: если в Америке на сыроедческие фестивали собирается по три тысячи человек, то почему бы не провести аналогичный фестиваль в России (например, в Москве)? Всем сыроедам пора встретиться, познакомиться и увидеть, как их много!

Как было бы прекрасно, если бы в конце лета, на большой зеленой лужайке собрались на 3–4 дня открытые, жизнерадостные люди, подружились и принесли друг другу пользу!

Весной 2010 года я познакомилась с замечательным человеком – Русланом Байрамовым, руководителем проекта «Этномир» и президентом фонда «Диалог культур – единый мир». Совместными усилиями мы организовали и провели первый в России вегетарианский фестиваль «Вегфест-2010» в рамках проекта «Этномир». Фестиваль проходил с 30 июля по 1 августа 2010 года в Калужской области на территории площадью 140 гектаров.

Благодаря помощи команды «Этномира» удалось провести прекрасный фестиваль, который объединил большое количество людей – вегетарианцев и сыроедов, поставщиков натуральных продуктов, экспертов по здоровому образу жизни. Порадовала

дружелюбная и комфортная обстановка на фестивале. Все получили удовольствие и пользу от общения друг с другом.

Каждый смог принять участие в мастер-классах, послушать выступления опытных и начинающих сыроедов, приобрести полезные продукты, выращенные фермерами Центрального региона России.

Главная сцена вегетарианского фестиваля, август 2010 г.

Сайт фестиваля: http://www.vegfest.ru.

Несмотря на то что большинство участников фестиваля были не сыроедами, а вегетерианцами, нам удалось избежать столкновения мнений и агрессивных споров. Представителей сыроедческого направления встретили с большим уважением. Большинство вегетерианцев полагают, что сыроедение – это высшая ступень вегетарианства, если не считать солнцеедения.

На сыроедческой площадке фестиваля было довольно людно. Мы пригласили известных сыроедов – Валентина Николаева, Ваге Даниеляна из Армении, Маркуса Роткранза из США. Кого там только не было! Присутствовали моносыроеды, «гетеросыроеды», полусыроеды и даже несыроеды, и всем было интересно.

Тоня Заваста (США) записала видеообращение к участникам фестиваля. Вечерами мы смотрели его на нашей площадке.

Самым старшим среди сыроедов был Ваге Даниелян, которому исполнилось 90 лет. Этот замечательный человек –

сыроед с 40-летним стажем. Он оказался невероятно обаятельным собеседником, с радостью показывал свои книги и фотографии, исполнял для нас на скрипке собственные музыкальные импровизации. Маркуса Роткранза он удивил тем, что свободно общался с ним на немецком и английском языках.

На сыроедческой площадке вегетарианского фестиваля

Валентин Юрьевич Николаев, Ваге Даниелян, Марина Гладких. Август 2010 г., вегетарианский фестиваль

Мы придумали лозунг сыроедческой площадки:
Праздник Жизни, праздник Света,
Праздник Мира и Любви!
Сыроеды в «Этномире» –

Оттянись и отдохни!

В 2011 году в конце июля планируется проведение такого же фестиваля. Мы надеемся вновь встретиться в «Этномире» и быть полезными друг другу!

Глава 2. Живые истории

Важнейшие перемены, произошедшие в моей жизни после того, как я стала сыроедкой, привели меня к новому пониманию смысла собственного существования.

Для меня теперь абсолютно очевидно, что когда занимаешься любимым делом, все начинает складываться само собой, словно добрые высшие силы заботливо выводят на предназначенную тебе жизненную дорогу. В этом необыкновенном путешествии вовремя и в нужном месте случаются удивительные встречи, происходят невероятные совпадения, совершаются настоящие чудеса. Такое «волшебство» становится неотъемлемой частью жизни, что значительно расширяет границы восприятия реальности и приносит много радости.

Все происходит легко и без усилий. И мне очень по душе это состояние. Такие же ощущения мы испытываем в детстве, когда просто получаем удовольствие от каждого мгновения жизни.

Какое-то время назад я довольно активно пропагандировала различные методики, помогающие достигать жизненных целей (визуализации, коллажи мечты и прочее). Все они в итоге должны были способствовать приобретению материальных благ. Уже тогда я чувствовала что здесь что-то не так. Дело в том, что в результате использования этих методик я получала не совсем то, что мне было нужно.

Сейчас я понимаю: можно мечтать о чем угодно, но совершенно не важно, сбудутся ли мечты. Как говорит Байрон Кейти, «реальность – это Бог, потому что правит она». И поэтому я полностью доверяюсь Богу и полагаюсь на него. Откуда я знаю, что мне что-то необходимо, если у меня этого даже нет?

Нужно иметь развитое мировоззрение и совершенное сознание, чтобы суметь отказаться от всяческих желаний и стремлений, связанных с приобретением и обладанием. Только отказываясь полностью, без остатка, от чего-либо, можно что-то получить.

Вспоминая свои предыдущие желания, я понимаю, что прежде хотела в основном что-то получить. Сейчас я больше стремлюсь отдавать и благодарю Бога за то, что у меня есть.

Я доверяю Ему свои желания и мечты и говорю при этом: «Будь, что будет». Ведь все равно все случится так, как хочет Он, а не я. Понимание этого приносит в мою душу умиротворение и наполняет мое сердце любовью, что гораздо важнее коллекционирования всех временных материальных объектов.

Все приведенные ниже истории подтверждают существование

реальности, наполненной чудесами, той жизни, волшебному течению которой я учусь доверять.

2.1. История об Алене из Интернета

Иногда сначала приходит импульс, предощущение, а потом происходит ожидаемое событие. Сыроедение вообще чрезвычайно сильно развивает интуицию.

Расскажу, как это бывает у меня. Работая за компьютером, я часто получаю разные сообщения в Интернете, и порой появившееся мигающее окошко с еще неизвестным мне текстом уже несет определенную информацию.

Так случилось однажды поздно вечером. Услышав сигнал, оповещающий о том, что пришло новое сообщение, я сразу почувствовала, что оно важное и необходимо немедленно его прочесть.

Текст был примерно такой: «Здравствуйте. Я не знаю вас, но мне очень нужно с кем-нибудь поговорить. Я набрала в поисковой системе запрос, чтобы найти женщину моего возраста, которая сейчас в онлайне, и вы первая, кому я пишу. Мне очень плохо, и я не хочу жить. Почему я должна жить в этом мире? Напишите мне хоть одну причину…»

Ух… Сразу трудно ответить на такой вопрос. Предчувствие не обмануло меня, информация действительно была чрезвычайно важная.

Я поняла, что нужно при общении хотя бы слышать голос этой девушки и в ответном сообщении попросила у нее номер телефона. Оказалось, что сейчас она не может разговаривать со мной, но минут через пять выйдет на улицу и будет ждать звонка.

Ее звали Алена. Я позвонила ей и выслушала ее историю. Она сказала, что муж ее не любит, а любимый мужчина ведет себя совсем не так, как ей хотелось бы. Ребенок раздражает, они не понимают друг друга. Мама все время указывает, что ей делать и как жить. Алена во всем этом совершенно запуталась, ей очень больно и не хочется так жить дальше.

И тут со мной произошло что-то невероятное. Вместо того чтобы утешать ее и успокаивать (наверное, этого она и ожидала), я стала на нее кричать. Более того, даже ругать. О ужас! Я себя просто не узнавала в этот момент, не понимала, почему я так говорю, но чувствовала, что надо быть предельно искренней. Я ругала ее за то, что она довела себя до такого состояния, кричала: «Что ты сделала с собой, со своей жизнью»?

И вдруг случилось то, чего я меньше всего ожидала. Моя собеседница начала хохотать, громко, без остановки. Удивительная картина: она танцевала от радости на морозе, ночью, с телефоном в руке, возле своего дома и заливалась

смехом.

У меня закончились деньги на телефоне, и связь прервалась именно в тот момент, когда все было завершено, когда нам больше нечего было сказать друг другу. Неведомая сила, которая привела девушку ко мне, вовремя нас и разъединила.

Через несколько дней Алена позвонила мне и сказала, что с ней произошло что-то необыкновенное. Все ее подруги, которые долго и безрезультатно пытались ей помочь всяческими советами, поверить не могли, что совершенно чужой и незнакомый человек за полтора часа телефонного разговора освободил ее от боли и страдания.

Она сказала, что поначалу ей было ужасно неприятно все то, что я говорила, и она уже хотела возмутиться, но вдруг наступила необъяснимая радость, Алена почувствовала, что все встало на место, что именно так и должно быть.

Еще через несколько месяцев она снова позвонила мне и рассказала, что рассталась и с мужем, и с любимым, устроилась на новую интересную работу, восстановила доверительные отношения со своим ребенком. Алена теперь абсолютно счастливый человек, она со смехом вспоминает себя в прошлом.

Мы никогда с ней не виделись. Но мне не забыть, как она хохотала, прыгая на морозе той ночью от внезапно нахлынувшей внутренней свободы и радости.

2.2. История о женщине на почте

Иногда я получаю письма с просьбой выслать мою книгу почтой. Я собираю такие заказы и в конце недели иду на главпочтамт отправлять посылки.

Это произошло летом 2010 года. Сижу я на почте, жду своей очереди, жарко, у всех, как говорится, плавятся мозги, служащие работают медленно…

Вдруг открывается дверь и заходит женщина, при виде которой у меня сразу появляется мысль: «Она неграмотная и сейчас будет кого-нибудь просить заполнить ее бланк. Вот прекрасный повод помочь человеку». Но я не поверила себе и отвернулась. Почему, собственно, я так считаю? Откуда знаю, что она неграмотная? На лбу, что ли, у нее это написано?

Летняя жара затуманивала сознание. Не хотелось ни думать, ни двигаться. Поэтому я отмахнулась от своей мысли.

Через некоторое время я увидела, что эта женщина стоит рядом с молоденькой девушкой, помогающей ей заполнять бланк перевода.

А ведь я знала что так будет уже в тот момент, когда посетительница только вошла! Тогда я убедилась, что нужно доверять своему внутреннему голосу. Была прекрасная возможность помочь другому человеку, которую я упустила. Каким-то неведомым мне образом информация приходит мгновенно и побуждает нас к действию.

За стендом издательства «Питер», сентябрь 2010 г.

2.3. Случай в метро

Еду как-то в метро. На следующей станции мне выходить. Вдруг внезапно совершенно четко приходит внутренний импульс (я не знаю, как это назвать по-другому): надо обратиться к девушке, которая стоит поодаль спиной ко мне. Внутренний порыв был такой явный и сильный, что игнорировать его я не могла.

Мозг тут же, как всегда, начал сопротивляться. «Зачем к ней подходить?! Чтобы меня послали?» Стою, сомневаюсь. А внутри все просто толкает к человеку.

В итоге сдаюсь, будь что будет. Достаю из сумочки свою визитку, трогаю девушку за плечо и говорю примерно следующее: «Здравствуйте, я не знаю почему, но мне показалось, что я должна к вам подойти. Меня зовут Марина Гладких, я занимаюсь вопросами здорового питания, если вам это интересно, вы можете мне позвонить».

Лицо девушки просияло: «Господи! Я только что еду от эндокринолога, мне снова выписали огромное количество препаратов. Думаю, ну должны же быть какие-то натуральные способы вылечить мою болезнь!» В этот момент поезд прибыл на мою станцию и я вышла.

Это было похоже на открытый всего на несколько минут портал. В течение этого времени я была проводником конкретной информации, благодаря чему еще один человек узнал о сыроедении и альтернативном естественном способе исцеления.

Подобное теперь случается в моей жизни довольно часто. Например, я стою у кассы в супермаркете, и кассир замечает, что у меня только растительные продукты в корзине.

– Да у вас прямо вегетарианский набор!

– Да, – отвечаю, – я интересуюсь здоровым питанием.

– Я тоже, – говорит она. – Вот думаю, как бы мне похудеть.

– Тогда вы можете узнать об этом больше, – завершаю я разговор и даю кассиру свою визитку.

Так люди приходят на мои семинары и начинают свой путь к здоровью.

2.4. С сыроедами всегда весело!

Приехали как-то ко мне в гости всей семьей знакомые сыроеды из города Королева. Рассказали, что делают в квартире ремонт, и решили навсегда убрать из кухни газовую плиту. Так как живыми продуктами питаются все, то плита не нужна, и на ее место можно поставить дегидратор или холодильник.

Жаль, что я не могу, как они, «в лицах» передать все их диалоги с представителями домоуправления. Представьте себе, приходят наши сыроеды и заявляют:

– Мы хотим убрать плиту из кухни.

Первый вопрос:

– Зачем? А как же вы готовить будете?

– А мы не готовим!

– ?!

– Мы – сыроеды, нам плита больше не нужна.

– Тогда заплатите 2500 рублей, чтобы мы могли посмотреть вашу плиту и сказать, можно ли ее убрать из кухни. Потом проверим, оплачены ли счета за газ, а затем уже надо думать, как поставить заглушку.

Продолжение истории следует. Надо было несколько недель ходить по инстанциям, прежде чем осуществилось задуманное. Ну не укладывается в голове у людей, как можно жить без плиты.

Учу гнуть вилки-ложки и расширять свои возможности

2.5. История о том, как я поддалась негативным мыслям

Едем мы как-то со знакомой в автомобиле. Она разговаривает по мобильному телефону, я смотрю в окно и думаю о жизни. Я немного расстроена, и мысли у меня не очень радостные. Краем глаза замечаю, что моя знакомая, продолжая разговаривать по телефону, очень странно на меня смотрит.

Закончив разговор, она рассказала, что общалась с мужчиной, обсуждала вопросы, связанные с работой, и вдруг он не выдержал и прервал ее: «Послушайте, рядом с вами сейчас находится девушка, блондинка, она очень громко думает о себе, причем крайне негативно, и это мешает мне с вами разговаривать. Вы ей скажите, пусть она поменяет ход своих мыслей и улыбнется, все будет хорошо».

Мы обе были в легком шоке. Как человек мог увидеть меня и прочитать мои мысли? Позже мужчина рассказал, что обладает такой способностью, но сообщает об этом не всем. Поистине, в жизни возможно все!

2.6. История о Лизе и Димасе

Моя душа просит рассказать вам о необыкновенных детях, с которыми мне довелось познакомиться летом на море.

Лиза из Сочи

Я сразу же полюбила их. Очаровательная Лиза рассказала мне, как стала вегетарианкой и отучила себя от мяса. Эта 11-летняя девочка брала в рот шашлык, который раньше очень любила, шла в деревянный уличный туалет и там выплевывала мясо. По ее мнению девочки, в туалете пахло точно так же, как от шашлыка.

Лиза победила чувство вины, научилась бороться со всякими негативными мыслями. Например, она думает: «Ой, какая прикольная штука, вот бы мне точно такую же» и тут же отвечает сама себе: «Вы, мысли, в мою голову не приходите, я вас впустила, но чаем не напою».

Лиза сначала стала вегетарианкой, а затем во время моего пребывания в Сочи летом 2010 года освоила сыроедение. Всю информацию она схватывала на лету. Вместе с братиком Димасей

они быстро полюбили и ореховое молоко, и зеленые коктейли.

Мы вместе ходили к морю, и я не переставала удивляться. Дети сразу же сказали мне, что за ними не надо «следить», что я могу заниматься на пляже своими делами. Они сами обо мне заботились.

Лиза и Димася прекрасно чувствуют настроение и состояние человека. Если задать вопрос о какой-то проблеме, их ответы всегда будут мудрыми и чистыми. Такие же их рисунки – они рисуют свет, любовь, радость.

Лиза, этот удивительный ребенок, считает себя очень древней душой. Она рассказала, что иногда перед сном выходит из тела. Иногда, находясь в таком состоянии, заходит в комнату к бабушке, при этом чувствует запахи и ощущает, как касается ногами пола.

А еще она управляет ветрами – может попросить ветер подуть ей в спину, чтобы было легче взобраться на гору. Или вызывает пасмурную погоду, когда надоедает жара.

Эти дети очень хотят встретиться с Анастасией, написать письмо Владимиру Мегре и мечтают жить в лесу с медведицей и другими животными.

Я научила Лизу и Димасю ставить вертикально яйца и управлять металлом – гнуть вилки и ложки. Глядя на детей, я думала, какими замечательными людьми они станут, когда вырастут. Как прекрасен был бы мир, если бы все дети отличались такой духовностью!

2.7. История о поездке в экопоселение

Летом 2010 года в Краснодаре я познакомилась с интересным человеком – Вячеславом Петровичем Рева (Ладомиром), который предложил нам посетить экопоселение, где он живет. Оно находится в 40 километрах от Краснодара, в селе Калужском, на территории конезавода «Мечта».

В экопоселении под Краснодаром, август 2010 г.

С Вячеславом Петровичем Рева, Краснодар, август 2010 г.

Все дома в поселении – каркасно-соломенные. Снаружи они обмазываются глиной, тогда солома становится несгораемой и по степени огнестойкости не уступает даже металлу. Имеются очистные сооружения.

Во всех домах на кухнях печи, есть возможность использовать сжиженный газ и электронагреватели. В будущем планируется применять солнечные батареи.

Осталось 40 гектаров свободной земли, и Вячеслав Петрович приглашает всех желающих приехать и построить свой дом. Тут можно выращивать цветы, фрукты, овощи. Мне предложили построить рядом с экопоселением Институт творческого здоровья, о котором я давно мечтаю.

Мы познакомились с семейной парой, Катей и Ваней, которые живут и трудятся в общине. Мы поинтересовались, как люди, живущие в городе, помогают членам общины, и получили ответ: надо помогать самим горожанам, убеждать их переселяться из города, жить поближе к природе. В итоге сошлись на том, что никого никуда не надо переманивать, нужно просто эффективно взаимодействовать.

Во время экскурсии по экопоселению мы говорили о том, как

сыроедение сочетается с жизнью в естественных условиях. Я узнала об удивительных людях – Зинаиде Григорьевне Барановой и Дмитрии Васильевиче Гончарове. Дмитрий Васильевич считает, что изначально у человека не было желудка, а был только кишечник, который потом наполнили нездоровой пищей. А Вячеслав Петрович Рева убежден, что легкие не предназначены для дыхания, – а являются железой и что природа наделила человека железами внутренней секреции, которые выделяют все необходимое для организма. Вот такая интересная точка зрения.

Нам рассказали о том, как сыроеды и несыроеды покупали продукты в магазине. У последних сразу возникла проблема – пельмени быстро слиплись, и их надо было срочно спасать, везти домой. Легко быть сыроедом!

Посмотреть в глаза тем, кто трудится в общине, – все равно что окунуться в океан любви и спокойной радости. Именно благодаря таким людям создаются позитивные духовные вибрации, благотворно влияющие на все живые существа.

2.8. История о поездке к Зинаиде Григорьевне Барановой

Я уже давно слышала о необыкновенном человеке, питающемся праной, – Зинаиде Григорьевне Барановой. Будучи летом в городе Краснодаре, мы с организаторами семинаров даже хотели пригласить Зинаиду Григорьевну на наш мастер-класс, но она сама пригласила нас в гости!

После посещения экопоселения мы поехали в поселок Кутаис Краснодарского края, расположенный в 25 километрах от Горячего Ключа, где проживает Зинаида Григорьевна – удивительная женщина, которая с 2000 года перешла на питание праной.

Мы приехали, когда уже совсем стемнело. Зинаида Григорьевна не спала, ждала нас. Она тепло всех приветствовала, обняла, была очень рада встрече.

Мы разместились в домике, в котором раньше была летняя кухня. Хозяйка предупредила, что ночью будет слышен вой шакалов и бояться его не надо, но мы с дороги спали так крепко, что нас не разбудила бы и сирена.

Зинаида Григорьевна оказалась очень милым, трогательно нежным и заботливым человеком. Хотя некоторые московские знакомые уговаривали меня не встречаться с ней, я предпочитаю общаться со всеми, кто попадается на моем жизненном пути, и иметь мнение, основанное на собственном опыте.

С Зинаидой Григорьевной Барановой, август 2010 г.

Ведь и меня можно назвать сумасшедшей – мотаюсь по белу свету с идеей сыроедения, а не сижу в офисе, как все нормальные люди.

Сюда приезжает много гостей, до нас в домике жила семья сыроедов из Чебоксар, после нашего отъезда прибыли 11 человек из Ставрополя.

Зинаида Григорьевна подписала и подарила всем по экземпляру своей книги «Искусство быть самим собой» и порекомендовала прочитать «Разум клеток» Сатпрема, «Жизнь и учение мастеров Дальнего Востока» Бэрда Т. Сполдинга, «Основы миропонимания новой эпохи» А. Клизовского (главу «О психической энергии»). Она подробно рассказала о своем опыте, о том, как воспринимают люди праноедение. Сказала, что надо не по местам силы ездить, а самому стать местом силы, центром силы.

После многочасового общения с Зинаидой Григорьевной мы отправились в местный продовольственный магазин, чтобы купить пока еще не праническую, но по крайней мере здоровую еду. Я всегда стараюсь обращать внимание на то, что объединяет людей. Чаще всего разделяют частности, а объединяет суть.

Я записала адрес Зинаиды Григорьевны и первое из писем к ней отправила с нашими фотографиями.

2.9. История о мастер-классе в Краснодаре

Летом 2010 года Таня Бодрова из Сочи успешно организовала несколько моих семинаров в Сочи и Краснодаре. Я благодарна ей за возможность прекрасно провести время – отдохнуть у моря и принести пользу людям.

Меня порадовало, что многие люди давно употребляют зелень и хорошо в ней разбираются. На наши занятия они принесли с собой свежую зелень со своих огородов, и благодаря этому я использовала для приготовления зеленых коктейлей разные растения: лебеду, амарант, расторопшу (прямо с колючками!), мяту двух видов, очень вкусный пажитник, одуванчики, крапиву, полевой хвощ, подорожник и даже плотные листья винограда.

Зеленое многообразие лета

Для участников семинаров информация оказалась своевременной и полезной. Люди писали в отзывах, что узнали множество новых рецептов и теперь будут угощать друзей и знакомых, чтобы приобщить их к сыроедению. Многие впервые узнали о том, что можно есть сырые шампиньоны, а вместо обычного молока употреблять ореховое.

В Краснодаре мы зашли перекусить в кафе «Е-мое». Я решила

выпить не просто свежевыжатый сок, а вкусный зеленый коктейль. Организм истосковался по такому коктейлю, мне захотелось фруктов, зелени.

Блендер в кафе нашелся, фрукты и зелень тоже. Спрашиваю официантку Аню: «А можете зелень перемешать с каким-нибудь фруктом и добавить немного воды?» Она пошла проконсультироваться с шеф-поваром, через несколько минут вернулась и сказала, что шеф-повар интересуется, как это должно выглядеть, потому что он никогда такого не делал. Я говорю: «Это зеленый коктейль, не слишком густой и не слишком жидкий, должен иметь кремообразную структуру».

Коктейль был приготовлен, и я с удовольствием его выпила.

Семинар по сыроедению в Краснодаре, октябрь 2010 г.

Думаю, я была первой, кто сделал такой необычный заказ в этом кафе, но мне с радостью пошли навстречу. Получился очень вкусный и бодрящий напиток. Здорово, когда люди тебя понимают!

Мне нравится иногда менять действительность. Я стараюсь приучать людей к тому, что надо отказываться от привычных стереотипов. И официантов, и управляющих, и менеджеров продуктовых магазинов. Некоторые сыроеды приходят в магазин, видят, что нет зелени или фруктов, разворачиваются и уходят. А ведь можно поговорить с менеджером и сказать, что вам нужно: например, органические манго. Менеджер ответит: «Мне нужно,

чтобы кто-то каждую неделю покупал ящик манго. Тогда я его буду возить хоть из Израиля». И цель достигнута (установлен контакт), и полезная информация распространяется.

Я стараюсь объединять сыроедов и всех заинтересованных людей. Мы вместе ездим на рынок за продуктами, общаемся с продавцами. Нас уже знают, делают подарки.

Старайтесь менять привычки продавцов и менеджеров на рынке, в магазине, кафе. Беседуйте, говорите о том, что вам нужно. Во многих магазинах продавцы даже не слышали о сыроедах. Расскажите, почему многие люди любят сырую растительную пищу. Распространяйте информацию, договаривайтесь – это способы преображения мира.

Если зелень, фрукты и овощи станут чаще покупать, ассортимент продуктовых магазинов изменится. Поэтому призываю каждого сыроеда: не надо мириться с существующим порядком вещей, проявляйте активность, этим вы улучшите экологию всей планеты.

2.10. Семинар по сыроедению на Сахалине

Как интересно все в жизни складывается: только в марте я два раза съездила в Киев с семинарами по зеленым коктейлям и сыроедению, а в мае совсем далеко забралась – аж на Сахалин! Я родилась в Южно-Сахалинске и очень горжусь этим.

Люди интересуются здоровым питанием уже повсюду, и для меня большая честь быть проводником полезной информации, вдохновлять на перемены в жизни.

Величие сахалинской природы никого не оставит равнодушным. Здесь помощь друг другу является нормой, иначе на острове не выжить. На Сахалине нередки циклоны и наводнения, землетрясения и сход лавин, и поэтому люди там особенные. Суровые условия жизни сплачивают жителей этой земли, делают их отзывчивыми к чужой беде, учат понимать законы природы.

Мои детские воспоминания полны ярких картинок: необыкновенное огромное небо, снежные сугробы до второго этажа, яркое солнце после метели, желтые поля одуванчиков весной, свинцовые воды Анивского залива и Охотского моря, пушистые зеленые хвойные сопки, заросли двухметровых лопухов. Помню, как радовалась в детстве поразительно вкусным дарам моря и, конечно же, традиционным лыжным прогулкам.

Родина сама позвала меня, да еще поручила такую важную задачу – дать людям необходимые знания, рассказать про то, как можно научиться любить себя и всю планету и жить в согласии с природой.

Я столько лет не была в родных местах и так давно хотела туда поехать, что высшие силы позаботились обо мне и устроили все наилучшим образом! Посетить Южно-Сахалинск с семинарами по сыроедению предложила чудесная девушка – Анна Яковец и ее родители, которые приняли меня как родную. Они не только организовали мои занятия, но и баловали меня подарками и экскурсиями по острову. Спасибо вам, дорогие Анюта, Татьяна Михайловна и Николай, за гостеприимство и ваши открытые сердца! Как тут не заплакать после всего этого, прощаясь в аэропорту.

Очень приятно было узнать, что на Сахалине есть сыроеды и даже моносыроеды. Пока их немного, но посмотрите, какую красоту они проращивают!

За неделю пребывания на острове я не только успела провести семинар и мастер-класс по сыроедению, но и насладилась прогулками по Южно-Сахалинску, побывала у

некоторых участников семинаров в гостях, собирала морскую капусту на побережье Охотского моря и Анивского залива, посмотрела озеро Тунайча и, конечно же, поднялась на знаменитый «Горный воздух», где построен новый фуникулер.

Посетила и памятник погибшим в Нефтегорске, где в 1995 году при землетрясении потеряла родных.

На двухдневный семинар купили билеты 18 человек. Это было неожиданно и приятно, а еще большую радость вызывает у меня по сей день тот факт, что в результате занятий почти все решили переходить на сыроедение и употреблять больше зелени. Когда после семинара участники делились впечатлениями, то говорили об одном и том же: все уже искали замену существующему рациону питания, образу жизни и мышления и теперь нашли!

В первый день я совместила занятия по сыроедению с рассказом о зеленых коктейлях Виктории Бутенко. Кроме того, на практике осваивались «Техника эмоциональной свободы» и «Работа» Байрон Кейти. Многим это помогло избавиться от страха перед отказом от привычного образа жизни и питания, а также решить другие проблемы.

Ростки пшеницы прекрасно растут и на Сахалине!

Собираю морскую капусту на побережье родного Сахалина

«Техника эмоциональной свободы» участникам семинара понравилась настолько, что некоторые дополнительно записались ко мне на индивидуальные занятия вместе с родственниками. Пришлось даже составить отдельное расписание.

Благодарю всех вас, мои дорогие, за то, что поделились со мной своими «неправильными» мыслями и переживаниями о своем «несовершенстве». Я очень рада, что смогла вас научить полезным методикам, чтобы вы подарили себе эмоциональную свободу!

Мастер-класс по приготовлению блюд стал настоящим откровением для многих, кто впервые попробовал сыроедческий сыр, банановое мороженое, сыроедческие супы и салатные соусы.

Семинар оказал настолько сильное влияние на всех участников, что на Сахалине теперь проходят встречи сыроедов!

Я считаю, что быть сыроедом на Сахалине – верх героизма. А тут такой отклик! В общем, за два дня мы так сблизились, так хорошо поняли друг друга, что, расставаясь, знали, что обязательно еще встретимся!

Кстати, при сыроедении очень легко переносится смена большого количества часовых поясов, организм адаптируется прекрасно. Спасибо тебе, любимый остров, спасибо всем людям, живущим на нем!

Со мной всегда красота и мощь родного края и щедрость, с которой он одаривает нас своими богатствами.

Если вы побываете на Сахалине, вы тоже никогда не сможете его забыть.

Город Южно-Сахалинск

Глава 3. Мысли о сыроедении

3.1. История создания моего сайта «Радостный мир»

Моему сайту http://gladworld.ru/ уже полтора года, и меня очень радует, что его посещает все большее количество заинтересованных людей.

Название для сайта («Радостный мир») я придумала сама, случайно и неожиданно. Когда Юрий Курилов взялся делать сайт, он дал ссылку, по которой я могла проверять уже существующие домены. Что я только не выдумывала! Даже попросила всех друзей присылать мне возможные названия для сайта. Нам очень нравились *zelenuha, GreenLife, SunRay, gréentraining.* Но все это было не то.

А потом я впервые в жизни вдруг подумала о том, что моя фамилия Гладких – «говорящая». *Glad* по-английски означает «радостный». И так как я собиралась на сайте освещать вопросы, связанные с питанием, здоровьем, психологией, образом жизни, мышлением и поведением, то появился «Радостный мир». Домен *gladworld* – радостный мир – был свободен и ждал меня.

Мой друг Алексей Шимченко (DjDobrov) придумал фразу «Окунитесь в радостный мир» и замечательный текст-метафору про Вселенную и луч света в ней, помещенный на главную страницу сайта.

Я сделала для себя очень ценное открытие – оказывается, организм не избавляется от ненавистных шлаков, не убирает лишний вес и не худеет, так как все это противоречит жизни. Мы в этом случае боремся, сопротивляемся, тратим энергию, отрицаем саму жизнь, а умирать, конечно, не хотим. И нашему организму приходится трудновато в условиях такой борьбы с самим собой.

А вот если осознанно ОТПУСТИТЬ ВСЕ ОТРАБОТАННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ОСВОБОЖДАТЬСЯ, исцеляться, омолаживаться, стройнеть, радоваться – тогда все происходит само собой и на душе легко, и любимый организм не напрягается. В этом случае и детоксикации может не быть.

Для меня этот вывод чрезвычайно важен. Все, что я ела до перехода на сыроедение, было нужно мне на том этапе, поэтому мудрее будет не ругать и отрицать саму себя, получившую необходимый опыт, а принять свое прошлое поведение как элемент естественного развития.

Я прислушалась к тому, что говорю на семинарах, и поняла, что слова имеют огромное значение. «Худеть» – от слова «худо»,

«убирать» созвучно «убивать», «избавляться» – это значит не принимать какую-то часть себя.

Я ощущаю теперь, что настоящее счастье обрету, если смогу принять все свои части, все светлые и темные стороны – как жизни, так и личности, характера, помыслов. И эта интеграция соединяет мое прошлое с будущим через осознание в настоящем!

Теперь на занятиях я уже совершенно по-другому преподношу информацию. Я говорю о том, что, добавляя в свой рацион большее количество сырой растительной пищи, мы отпускаем все то, в чем более не нуждаемся, что отработано нами – наши болезни, плохое самочувствие, вес, эмоции, мысли, саму еду.

Участники мастер-класса по сыроедению в Сочи пробуют ореховое молоко, сентябрь 2010 г.

3.2. В чем преимущества сыроедения

На основании своего опыта я убедилась, что благодаря сыроедению можно избавиться от многих зависимостей, которые нам навязывают с детства. Например, ребенка заставляют чистить зубы два раза в день зубной пастой с фтором, который очень вреден для здоровья. Или другая привычка, приобретенная в детстве, – доедать все, что на тарелке. Таких зависимостей, вбитых в голову в раннем возрасте, у человека очень много. Например, «надо всегда есть с хлебом», или «надо всегда есть в одно и то же время». Соблюдение всех этих правил делает человека полуживым, а то и неживым.

Когда мы начинаем питаться растительной пищей, то вдруг с интересом обнаруживаем, что нам достаточно съесть гораздо меньше пищи, чем мы ели раньше. Оказывается, хватает всего нескольких яблок в день. Мы начинаем замечать, что прием пищи – это просто возможность подкрепиться и идти дальше. Как справедливо замечал Остап Бендер, не надо делать из еды культа и регулярно устраивать большие и малые застолья.

Сыроедение открывает огромные возможности для развития человека, раскрытия его творческих способностей. Появляется много энергии, а ее надо как-то тратить. Человек становится более деятельным, открытым, целеустремленным. Раньше он молчал, а теперь начинает отстаивать свою точку зрения.

Он начинает видеть, где выбирает сам, а где на него влияет система, в которой он работает как механизм, обязанный действовать определенным образом.

Я думаю что сыроедение – не самое главное в жизни человека, но это одно из очень важных условий нахождения пути к самому себе. Во всяком случае, так произошло со мной.

Благодаря сыроедению у меня сформировалось новое сознание, перестроилось тело, изменилось отношение к себе, к окружающим, ко всему живому. Произошла ломка стереотипов, зависимостей, привычек, которые были навязаны с детства. Когда начинаешь освобождаться от этих стереотипов, становишься неуязвимым, свободным, независимым. Открываются новые возможности, ты превращаешься в творца. Появляется желание делиться полезной информацией с окружающими, учить тому, что узнал сам. Одновременно происходит множество позитивных процессов.

Сыроедение дает человеку возможность понять, в чем его предназначение, каков его жизненный путь. Это происходит само собой, высшие силы просто приводят нас к этому. К сожалению,

мы так погрязли в потреблении вещей, продуктов, удовольствий, что за всем этим не видим себя, свою суть и предназначение.

Я ни на что не променяю те преимущества, которые получила. На сыроедение переходят люди, которым за тридцать, за сорок, даже за пятьдесят. Со всеми происходит одно и то же – они начинают видеть реальность такой, какая она есть. Видят сущность человека. Чувствуют фальшь и ложь, даже когда кто-то врет самому себе. Они каждого человека ощущают через себя.

Почему? Да потому, что по-другому питаются и иначе воспринимают жизнь. Очень многие процессы упрощаются, уходит много лишнего, и люди становятся гармоничными, радостными и спокойными.

Невозможно быть грустным, когда ты ешь такие вкусные фрукты. Съедаешь грушу – и тебя переполняет радость. Ешь вкусный нектарин, и представляешь, как он рос, как втягивал в себя солнечный свет, его энергию, потоки ветра… как все это соединилось в нем. Это же просто пища богов!

Рацион из фруктов, овощей и зелени доставляет огромное удовольствие. Эти продукты и пахнут прекрасно, и выглядят аппетитно. От одного взгляда на них душа радуется.

Как говорит Байрон Кейти, не нужно ничего никому доказывать, не надо никого спасать. Мне очень близка эта мысль. Я не люблю никого ни в чем убеждать, просто делюсь информацией, своим опытом, рассказываю про собственные впечатления, ощущения.

Я не хочу завоевать мир или спасти всех. Каждый делает выбор самостоятельно.

Как-то я услышала такое мнение о сыроедах: «Сыроеды – это люди, которые могут ходить на двух ногах, но при этом зачем-то передвигаются лишь на одной». Именно так воспринимает нас большинство. Возможно, потому что мы слишком много говорим о том, от чего отказались. Так вот, мне хочется сказать о том главном, что я приобрела.

До перехода на сыроедение мне все время казалось, что каждый день, особенно каждый мой день рождения, каждый Новый год приближают меня к старости, к завершению праздника, к болезням, к смерти. Это ощущение не покидало меня, внутри все время тикали часы.

Живая вкуснятина!

Настоящее постоянно становилось прошлым. Линейность времени воспринималась как неприятная, но неизбежная данность. Меня преследовала одна и та же мысль, которая чрезвычайно угнетала: все бесполезно, все равно стукнет пятьдесят, потом пенсия, болезни и смерть. Постоянными спутниками были тоска, страх и понимание того, что ты движешься по замкнутому кругу.

Что же изменилось после перехода на сыроедение? Появилось ощущение вечной жизни. Ощущение, что умирать не обязательно.

При питании сырыми растительными продуктами человек перестает ожидать приближение смерти.

Исчезает линейное восприятие времени и событий, все словно происходит одновременно в настоящем моменте. Никаких тикающих часов.

В жизни нет ни начала, ни конца, но есть постоянный ПРОЦЕСС. Радость от него тоже постоянная. Все время интересно! Только привыкнешь к хорошему, тут же происходит что-то новое, лучшее.

Такое чувство, что мы с моим обожаемым организмом и всеми его сознательными клеточками решили просто радостно «оторваться по полной», увеличив продолжительность нашего существования и стерев информацию о болезнях, смерти, конце, неизбежности. У меня больше нет ощущения приближения чего-

то страшного, неотвратимого, мучительного, завершающего мою жизнь.

Раньше я бы возмущалась, что льет дождь и пасмурная погода целый день, а сейчас это вызывает неописуемый восторг и меня тянет гулять без зонта. И если вам такое настроение по душе – попробуйте разнообразить свой рацион растительными продуктами, ешьте их в несколько раз больше, чем раньше! И вы почувствуете то, о чем я пишу.

Кто не попал под мое радостное влияние - я не виновата!

Когда я посетила своего стоматолога, она сказала, что я совершенно здорова: нет ни кариеса, ни зубного налета, ни

камней, десны отличные, эмаль блестит так же ярко, как глаза. Врач попросила меня рассказать про свое питание и порадовать улыбкой и своим присутствием.

Я по-прежнему увлекаюсь прогулками и пробежками в любую погоду. Заметила, что организм спокойно реагирует как на мороз, так и на сильную жару.

Многие меня спрашивают о том, можно ли питаться купленными в магазине продуктами, ведь в них много нитратов. Конечно, лучше употреблять правильно выращенные, натуральные овощи и фрукты, но даже нитратные продукты при переходе на сыроедение позволяют исцелить многие заболевания.

И все-таки *no panic, go organic*! Людей, питающихся большим количеством овощей и фруктов, уже много, поэтому вопрос чистоты продуктов рано или поздно разрешится в пользу сторонников натуральной пищи.

Еще несколько слов о преимуществах сыроедческого образа жизни.

Представьте, что ваш любимый человек – сыроед. Он не раздражается, не грустит, не болеет, долго не устает, не мерзнет и не страдает от жары. Его тело не пахнет потом, одежду не надо часто стирать, по утрам у него нет неприятного запаха изо рта и можно немедленно начинать целоваться! Захочется жить с таким человеком? Я полагаю, что ДА. А если все наоборот?

У каждого есть шанс улучшить свое самочувствие. Вся имеющаяся информация – это всего лишь возможность сделать выбор. Что выбрать – решать вам.

3.3. Сыроед и несыроед – найдут ли они возможность понять друг друга?

Во время своего выступления в Москве в феврале 2010 года Виктория Бутенко объявила, что хочет уйти от фанатизма в сыроедении, и повторила свое заявление, сделанное в США: теперь она сыроед на 95 %, что позволяет ей быть свободной от жестких рамок фанатического сыроедения.

По словам Виктории, в ее рационе не произошло существенных изменений, она хочет избежать крайностей и учить людей слушать свой внутренний голос, который подсказывает каждому, как следует питаться, чтобы быть здоровым. Правда, в Америке после такого заявления ее тут же исключили из нескольких сыроедческих обществ.

После этого выступления Виктории многие стали меня спрашивать о том, что значит быть сырое дом только на 95 %. Поэтому я решила рассмотреть эту тему, поделиться своими мыслями и передать мнение Виктории.

Виктория объяснила свое решение таким образом: во-первых, она устала быть в течение многих лет фанатичным сыроедом. Многие люди постоянно пытаются ее проверить, врываются в дом и заглядывают в холодильник. Она не может даже покупать мясо для своей кошки, вынуждена просить кого-то другого это делать, потому что ее фотографируют, снимки помещают в Интернете и потом уже невозможно оправдаться.

Во-вторых, она поняла, что фанатичное стремление питаться исключительно сырой растительной пищей разделяет общество на сыроедов и несыроедов. При встрече люди спрашивают не о том, как они себя чувствуют, что принесло им сыроедение, а о том, на сколько процентов они сыроеды – на 95, 50 или 80.

В результате своих наблюдений Виктория пришла к выводу, что необходимо прежде всего слушать внутренний голос. Наш организм мудрее нас и всегда лучше знает, что нужно есть.

Кроме того, сыроедение в Штатах подверглось коммерциализации. Повсеместно продают всякие добавки, высушенную зелень в баночках. Люди не понимают, что когда они сами делают зеленый коктейль, они ВИДЯТ, что туда кладут.

Виктория рассказывала о том, как в США у одной семейной пары сыроедов-афроамериканцев отобрали детей, а родителей посадили в тюрьму за то, что они плохо кормят своих чад и те теряют вес. Сыроеды писали Виктории, просили помочь. Несмотря на все усилия Вики и ее семьи, эти люди до сих пор в

тюрьме.

Я придерживаюсь того же мнения, что и Виктория. Фанатизм и крайности до добра не доводят.

Когда я захожу в Интернете в социальные сети и на форумы, меня часто прежде всего спрашивают, какой я сыроед, и если не моно, то просят сразу же удалиться и не приходить на встречи моносыроедов. Это грустно. Опять разделение на своих и чужих. Мы это уже столько раз проходили…

Иногда я питаюсь как моносыроед. Вчера, например, день был насыщен событиями, а мне хватило двух мандаринов, двух помидоров и двух яблок. В другие дни я могу съесть салат с растительным маслом, а на десерт приготовить сыроедческие конфеты из орехов и сухофруктов.

Иногда сыроедов «заносит», и они становятся похожими на сектантов, резких и категоричных в своих суждениях. Они обвиняют несыроедов во всех смертных грехах и в ответ получают такую же резкую критику.

С моей точки зрения, было бы мудрее вместо взаимных упреков перейти к конструктивному диалогу.

Когда-то я ела мясо и вкусно готовила еду на плите, а сейчас грызу морковку, хрумкаю яблоки и у меня текут слюнки от вида сочных листьев зелени. Если я встречаю мясоеда, я вижу себя в прошлом и понимаю, что человеку нужно получить опыт мясоедения, как и мне когда-то. Если он попросит меня, я расскажу ему о сыроедении.

Иногда некоторые начинающие сыроеды по каким-либо причинам отказываются от сыроедения и перестают со мной общаться, стыдясь того, что у них ничего не получилось. Приходится объяснять человеку, что от того, что он съел кусок торта, я не перестану им интересоваться и любить его.

Я понимаю, как важно быть осторожным при подаче информации, избегать категоричных суждений и рекомендаций. Все, что я могу, – это делиться своими опытом и наблюдениями.

То, что происходит сейчас, – это естественный этап развития. Некоторые сыроеды стали думать, что они чем-то лучше остальных, и обвиняют всех прочих. А те, конечно же, защищаются и нападают в ответ.

Фотография Николая Михайловского для статьи в журнале «Барбекю», июль 2010 г.

Когда всем надоест воевать и ругаться, начнутся настоящие исследования, которые пойдут на пользу как официальной, так и нетрадиционной медицине.

А пока ломаются копья, я продолжаю заниматься своим делом – помогаю людям самостоятельно решать важнейшие вопросы, имеющие отношение не только к питанию, но и к жизни в целом.

Я верю: рано или поздно многим станет все равно, на сколько процентов каждый из окружающих людей сыроед и сыроед ли он вообще. Ведь это совсем не так важно.

3.4. «Несырые» мысли

Полгода спустя после выступления Виктории, которая затронула тему противостояния сыроедов и несыроедов, мне захотелось изложить свою точку зрения на эту проблему.

Общаясь с людьми непосредственно и в Интернете, я порой сталкиваюсь с непримиримым отношением друг к другу представителей разных направлений.

В последнее время я открываю для себя новые грани реальности – продолжаю изучать Веды, слушаю лекции О. Г. Торсунова, С. В. Серебрякова, читаю книги С. Н. Лазарева и Рами Блекта. В результате я все больше убеждаюсь, что дело вовсе не в питании.

В Санкт-Петербурге один моносыроед на встрече признался, что раньше осуждал меня и даже ненавидел за то, что я не занимаюсь активной пропагандой монопитания и не всегда ему следую, но потом понял, что он на самом деле хорошо ко мне относится, рад меня видеть и все его мысли не имеют к этому никакого отношения. Что можно было ответить? Только обняться и плакать от счастья.

Лучше всего я себя чувствую, когда питаюсь раздельно. Мой организм всеми клеточками поддерживает идею раздельного растительного питания. В то же время я иногда могу выпить зеленый коктейль и съесть растительный салат, что противоречит раздельному питанию.

Давайте избегать крайностей в суждениях и излишней категоричности, которые приводят к неуважительному отношению к тем, кто с тобой не согласен. В Интернете все, кто изменил моносыроедению, считаются врагами, слабаками, их презирают и ненавидят. Фанатики сыроедения вредят самим себе, их негативные мысли и эмоции опасны в первую очередь для них самих.

Я думаю, что нет необходимости в активной пропаганде сыроедения. Каждому в любой момент может быть предоставлена вся необходимая информация в печатном или электронном виде, и только от человека зависит, захочет ли он воспользоваться этой информацией.

Это не значит, что не нужно проводить семинары по сыроедению. Наоборот, они очень полезны, в первую очередь начинающим сыроедам и тем, кто заинтересовался таким рационом.

Да, существует вражда между сыроедами и моносыроедами, между сыроедами и мясоедами. Это свидетельство того, что

конфликтующие люди еще не прошли важнейший этап духовного развития, на котором происходит принятие другого человека. Поднявшись на данную ступень, после определенной работы начинаешь понимать, что других людей «не существует».

Нет никакого другого человека! Везде только ты, а все люди, природа, предметы – твои бесчисленные отражения.

Мне что-то не нравится в другом человеке? Это то, что я упорно не замечаю и не хочу видеть в себе, то есть мое отражение. Люди будут вас раздражать до тех пор, пока вы не узнаете в них самих себя. Мы отражаемся как в зеркале во всем, что нас окружает, чтобы лучше узнать себя, понять, принять и преобразовать.

Можно смело сказать, что питание – это всего лишь одно из условий, при котором у человека изменяется сознание.

При отказе от алкоголя, табака, кофе, прочих стимуляторов синтетической природы у человека высвобождается энергия, которую лучше всего потратить на собственное телесное и духовное развитие. Пока же большинство тратит эту энергию, чтобы изменить других людей, и чаще всего безуспешно.

Каждый должен сам решать, как ему надо питаться. Нельзя навязывать другим свою точку зрения. Два года назад я ела все подряд, так почему я должна презирать тех, кто и сейчас питается так же?

Даже самый «квалифицированный» моносыроед, знающий все о правильном питании и соблюдающий все правила здорового образа жизни, но не имеющий любви в душе, находится от Бога намного дальше, чем тот, кто не имеет обширных знаний, не всегда правильно питается, но умеет любить и быть радостным.

Главное – помочь людям разобраться в собственной душе. В случае положительного результата через какое-то время перестроится и тело, человек сам захочет правильно питаться.

Сыроеды часто отождествляют человека с физическим телом и не обращают никакого внимания на душу. В результате появляется страх, ведь тело может легко потерять привлекательный вид. Человек, боящийся совершить ошибку, склонен осуждать и других, и самого себя за малейшее «отклонение от курса».

Например, девушка-сыроедка постоянно «срывается» – употребляет вареную еду, испытывая при этом глубокое чувство вины. Если ей поработать с этим чувством (самостоятельно или обратившись за помощью), то тело перестанет «срываться». Если человек чувствует себя виноватым, то организм выполняет приказ подсознания и подтверждает: «Да, ты виновата!»

У многих сыроедов появляется гордыня: «Я уже полгода

сыроед», «А я – фруктоед на 100 %». Человек считает питание самым главным в жизни. Я слышала, что раньше постящихся монахов раз в году заставляли есть мясо, чтобы их не одолевала гордыня.

Вместо того чтобы вместе радоваться успехам друг друга, делиться новостями и интересными впечатлениями, мы тешим свое самолюбие: «Я уже все знаю о питании сырой пищей, кто и чему может меня научить?»

Если мы не будем столь горды и высокомерны, то у всех мясоедов и врачей-диетологов сразу же пропадет желание с нами спорить и доказывать, как глубоко мы заблуждаемся. Нам так не хватает порой общения и дружеской поддержки, так зачем же нам культивировать закрытость и разобщенность? Когда мы осуждаем других, мы занимаемся не своим делом, и нашу жизнь в этот момент за нас никто не проживает.

Моя задача – научиться принимать и любить людей, не стремящихся к изменениям, к совершенному здоровью, к лучшей жизни, еде, мыслям и поступкам. И поэтому мне не важно, моносыроед вы или несыроед, мясоед или веган, для меня вы все прежде всего люди, человеки, и это то главное, что объединяет нас.

3.5. О блендерах, сушилках и прорастителях

Некоторые читатели часто спрашивают, на каком блендере лучше всего готовить зеленые коктейли.

Номер один в мире по мощности, качеству и продолжительности работы – профессиональный американский блендер *Vita-Mix*. Он стоит 700–1000 долларов, так как собирается вручную для поставок в Европу.

Зеленые коктейли любят даже домашние питомцы

Сама я пользуюсь американским блендером *Blendtec*, он стоит подешевле, но тоже является суперскоростным и мощным (1500 Вт).

Также подходят блендеры фирм *Braun, Gastrorag, Bar Tec* и *Kocateq*.

Иногда начинающие сыроеды приобретают помимо блендера сушилку, или дегидратор. Самая доступная сушилка продается в магазине METRO за 999 рублей – *Alaska FD 1250* (автомат для сушения грибов, фруктов и овощей).

Можно использовать и другие сушилки, они широко представлены в Интернете. Сушите на здоровье и угощайте

желающих!

То ли кошкам, то ли сыроедам

В обычном зоомагазине возле метро я купила за 14 рублей несколько пакетиков проростков овса, которые продаются для кошек. Из них у меня получился великолепный зеленый коктейль.

Прораститель для зерен и семян «Доктор Грин» способен вырастить прекрасный урожай ростков злаковых растений за небольшой срок.

Спрашивайте продукты для сыроедов в зоомагазинах страны!

Глава 4. Полезная информация для сыроедов

4.1. Виктория Бутенко отвечает на вопросы

Всем, кто не смог присутствовать на семинаре Виктории Бутенко в Москве, я предложила задать ей свои вопросы на моем сайте или прислать письма на мой адрес.

Впоследствии, при встрече с Викторией, как и обещала, я задала ей все вопросы после нашей совместной презентации в Санкт-Петербурге, организованной издательством «Питер».

Издательство «Питер», которое выпускает книги о сыроедении (в их числе «Зелень для жизни» Виктории Бутенко, «Новая книга о сыроедении, или Почему коровы – хищники» Павла Себастьяновича и моя «От зеленых коктейлей к сыроедению.

Семинар Виктории Бутенко в Москве, февраль 2010 г.

Как я похудела на 15 кг и полностью изменила свою жизнь»), предложило нам с Викторией провести 4 марта 2010 года презентации наших книг в Доме книги и в «Буквоеде» в Санкт-Петербурге.

После всех деловых совещаний и решения необходимых вопросов у нас с Викторией осталось немного времени, и она ответила на все вопросы.

В «Буквоеде» с Викторией Бутенко, Санкт-Петербург, март 2010 г.

Елена: *После двухнедельного употребления зеленых коктейлей сделала общий анализ крови и мочи. Все, как всегда, но pH мне показалась слишком щелочной – 8,5. Я, конечно, не расстраиваюсь, так как в Интернете узнала, что это нормально при питании фруктами и овощами, но все-таки… Станет ли со временем показатель нейтральным или 8,5 – нормальное значение?*

Виктория: Когда pH слишком щелочной, как у вас, это говорит о том, что организм очень закислен. Он забирает соли из костей и других органов, очень важные элементы, и выбрасывает их в кровь и межклеточную жидкость, чтобы нормализовать pH. Поскольку он делает это очень интенсивно, то в какой-то момент наступает ощелачивание. Это называется ацидоз. Продолжайте пить зеленые коктейли. Советую в этот период полностью перестать есть мясо и мясные продукты, и со временем pH нормализуется и будет равен 7,2–7,3.

Ольга, Владимир: *Время от времени поднимается вопрос о том, сохраняются ли энзимы в замороженных овощах, фруктах и*

ягодах? И никакого вразумительного обоснованного ответа. Виктория, вы очень хорошо писали об энзимах в книге «Двенадцать ступеней к сыроедению». Видно, что занимались этим вопросом. Может, проясните ситуацию?

Виктория: Многие животные зимой употребляют замороженные продукты. Так поступают олени, дикие козы, да и птицы тоже. Употреблять замороженные продукты вполне нормально.

Согласно результатам исследований, замороженные продукты теряют примерно 15–20 % энзимов.

Для того чтобы замораживать ягоды или другие плоды, их собирают спелыми, потому что не существует проблемы длительного хранения. Я пробовала различные замороженные ягоды и убедилась в том, что они очень часто бывают сладкими, очень спелыми, поэтому мы всей семьей регулярно их употребляем.

В зимнее время можно использовать и замороженные плоды и овощи, кроме тех, для которых в процессе изготовления используется бланшировка, то есть опускание в кипяток (это, например, кукуруза, горох, морковь). Вы можете сами заготавливать продукты без бланшировки. Я так поступаю постоянно. Если я не могу съесть всю малину, то складываю ее в целлофановый пакет и кладу в морозилку.

Елена: *Я заготавливаю осенью зеленые оливки под маслом. Оливки освобождаются от косточек, пару недель вымачиваются в проточной воде, чтобы не было горечи, а потом заливаются маслом с добавлением всяких травок-муравок, специй и лимонов. Перед подачей на стол масло я сливаю. Оливки на вкус абсолютно сырые, даже цвет не меняют.*

Можно ли эти оливки отнести к сырым продуктам или придется с каждой оливкой «вкушать» чувство вины?

Виктория: Нет, не придется. Эти оливки абсолютно сырые, очень полезные. Можете даже заняться бизнесом и продавать свои оливки.

Марина: *Есть ли среди сыроедов люди, вылечившиеся от диабета (особенно те, кто кололся несколько лет)?*

Виктория: Да, конечно. Есть много людей, которые излечились от диабета или, по крайней мере уменьшили количество инъекций. Но нужно быть очень осторожными, необходимо наблюдение врача.

Кроме того, существует много разновидностей диабета. Например, инсулинозависимый диабет подразделяется на девять различных уровней. На первом уровне поджелудочная железа разрушена только на 5–10 %, в этом случае диабет можно

вылечить, если не делали инъекций. На самом высоком уровне разрушено 90 % поджелудочной железы, при таком диагнозе нельзя полностью излечиться, можно только уменьшить количество инъекций.

Инсулинонезависимый диабет, так называемый диабет второго типа, который приобретают люди старшего возраста из-за избыточного употребления жирных и животных продуктов, всегда можно вылечить с помощью диеты. Хорошо помогают любые виды зелени, особенно в составе зеленых коктейлей.

Максим, Израиль: *Вопрос о щитовидной железе. Слышала ли Виктория о том, что люди с гипофункцией прекращали при сыроедении принимать гормональные таблетки, способствующие нормальному обмену веществ, и организм сам производил достаточное количество гормонов?*

Виктория: С этим заболеванием тоже надо быть очень осторожным. Прекращать прием лекарств надо постепенно. Я верю в то, что не существует гиперфункции щитовидной железы, а гипер- и гипофункции являются результатом пониженной деятельности щитовидной железы. Просто в одном случае она увеличивается, чтобы увеличить потребление гормона, а в другом случае уменьшается. Наблюдается разная реакция, хотя причина одинакова.

Гормоны щитовидной железы почти на 100 % состоят из йода. Обычно помогает употребление продуктов с большим содержанием йода, можно даже принимать какую-нибудь биодобавку, которая содержит йод (например, на основе морской капусты). Употребление морской капусты в большом количестве тоже способно помочь.

Я знаю людей, которые перешли на 100 %-ное сыроедение, они регулярно принимали зеленые коктейли и смогли победить болезнь щитовидной железы. У одной женщины вырезали железу. Через 7 лет врач полностью отменил прием гормональных лекарств, которые до этого она принимала в течение 14 лет (правда, я совершенно не понимаю, как это возможно).

Не обязательно употреблять гормоны, достаточно использовать йод. Принимать биодобавку, содержащую йод, гораздо безопаснее, чем вводить в организм гормоны какого-то животного.

Проведите такой эксперимент. Купите обычный йод в аптеке, коричневый, и сделайте себе сеточку. Засеките время. Если сеточка рассосется меньше чем за час, значит, у вас в организме недостаточно йода. В противном случае йода хватает и, значит, причина болезни в чем-то другом. Но еще раз повторяю, что гормон, выделяемый щитовидной железой, почти на 100 %

состоит из йода и поэтому хорошо корректируется введением йода в организм с едой.

Ирина: *У сына псориаз. Потихоньку его «обрабатываю», уже немного поддается. Какова вероятность излечения? У него вторая стадия – уже поражены ногтевые пластины, а ему всего 23!*

Виктория: Похоже, что у вашего сына пониженная кислотность в желудке и недостаток в организме цинка и других минералов.

Вы все делаете правильно, и псориаз излечим, я знаю много людей, которые вылечились. Нельзя есть вареные крахмалистые продукты, такие как макароны, хлеб, картошка. Надо ограничить употребление животных продуктов.

Очень важно пить зеленые коктейли. Летом пусть употребляет коктейли из сныти, крапивы, одуванчика, клевера, подорожника, мокрицы (надо выпивать по крайней мере 1 литр в день). Один день в неделю пусть питается только зелеными коктейлями (3–4 литра). Если ему не нравится вкус, пусть делает сладкие коктейли, добавляет финики, изюм, и псориаз у него полностью пройдет.

Надя, Италия: *Что делать, когда не повышается гемоглобин, во время месячных сильные кровопотери, а сыроедческое питание не полностью удовлетворяет потребность организма в железе? Я не могу есть фасоль, горох, а также сою. В этих продуктах большое содержание никеля, а у меня на него аллергия (она пока не прошла, хотя сыроедение частично помогло). Если никеля в продукте много, то это вызывает зуд и головную боль. Самое большое содержание никеля в клубнике, шоколаде и соевых. А я их так люблю!*

Виктория: Я считаю, что у вас аллергия на никель из-за загрязненности организма. Вы не родились с этой аллергией, она возникла позже. Рекомендую сделать колонотерапию, глубокую очистку кишечника (1–3 раза), вам сразу станет легче. Кроме того, советую пить коктейли с большим количеством петрушки, кинзы и зеленого сельдерея. Главное средство лечения – зеленые коктейли.

Галина, Якутск: *С августа прошлого года перешла на неполное сыроедение. Недавно почувствовала боли в левой стороне живота. Может ли это быть связано с сыроедением?*

Виктория: Галина, возможно, у вас раздражение в двенадцатиперстной кишке или в тонком кишечнике. Может быть, есть покраснение, раздражение, и поэтому вам трудно употреблять коктейль, в котором много клетчатки.

Есть способ, который позволяет питать организм и не испытывать боли. Надо процеживать коктейль через какую-нибудь марлю, мешочек или ситечко, чтобы отделить клетчатку, в

течение хотя бы 2 недель. За это время ваш тонкий кишечник и двенадцатиперстная кишка должны насытиться питательными веществами, а после этого раны затянутся и вы сможете употреблять зеленый коктейль. Вам ни в коем случае нельзя употреблять хлебные и пшеничные продукты, надо есть меньше мяса и продуктов животного происхождения, особенно жирных.

Антон, Москва: *Здравствуйте! Мне интересно ваше отношение к питанию по группам крови. Есть ли в этом смысл? Спасибо.*

Виктория: Я считаю, это шарлатанство.

Мария, Москва: *Здравствуйте! Как можно набрать вес с помощью сыроедения? Точнее, надо восстановить потерянный нормальный вес.*

Я начала переход на сыроедение в январе прошлого года, после этого потеряла девять далеко не лишних килограммов. Затем этот килограмм вернулся обратно, где-то в октябре, и вес стабилизировался.

Сейчас вешу 47 килограммов при росте 167 сантиметров. У меня торчат кости, особенно позвоночник – по мне можно анатомию изучать. Ежедневно ем довольно много орехов, даже больше нормы, но не поправляюсь. Я еще не на 100 %-ном сыроедении – ем молоко, сыр, домашний творог, слабосоленую рыбу, очень редко – отварную рыбу. Боюсь бросать сыроедение из-за веса – вдруг он будет снижаться дальше.

Виктория: Уважаемая Мария, настоятельно рекомендую сделать как минимум три колонотерапии (глубокие очистки кишечника), а если позволяют средства, то больше. Используйте любые очистительные способы – может быть, вам нужно пить соки, коктейли.

Вы не можете набрать вес, потому что у вас сильно зашлакована печень. Я не рекомендую насильственные чистки печени, когда люди пьют масло с лимоном, и считаю, что колонотерапия – гораздо более мягкий и эффективный способ. Я думаю, после этого вы легко наберете не жир, а именно мышечный вес. Не обязательно быть на 100 % – ном сыроедении, достаточно 95 %. В день необходимо выпивать 1 литр зеленых коктейлей.

Мария, Москва: *Стоит ли покупать зимой в Москве свежую зелень, она ведь ненатуральная – из теплиц.*

Виктория: Мария, все равно стоит, потому что альтернативы пока нет. Есть неорганические генномодифицированные конфеты или кофе пить, что ли? Все равно зелень лучше.

Максим, Израиль: *Скажите, пожалуйста, зеленые овощные коктейли обделены вниманием по какой причине? В них меньше*

полезных веществ? Шла ли об этом речь на семинаре и включает ли в свой рацион В. Бутенко и ее семья овощные коктейли? Спасибо.

Виктория: Максим, мы не используем овощные коктейли, потому что такие овощи, как морковь, свекла, редиска, конечно, вкусные, но далеко не настолько полезные, как зеленые листья.

Зеленый коктейль

Например, в листьях моркови в 192 раза больше витамина А, чем в моркови. Во всех зеленых листьях в пять, а иногда в 20 раз больше витамина С, чем в лимонах. Зеленые коктейли – способ употребления зелени. Овощи можно есть отдельно и добавлять их в салат.

Станислав, Москва: *Нет ли каких-то научных данных, позволяющих ответить на вопрос, почему худеют люди, перешедшие на сыроедение?*

Виктория: Люди худеют, потому что у них зашлакована печень. Печень выбрасывает переработанные токсины, химикаты, химические ядовитые соединения в кишечник, но этого не

происходит, если он загрязнен. Поэтому наилучшим способом является глубокая очистка кишечника, и я видела много людей, которым помогла колонотерапия.

Кроме того, нужно есть поменьше жирного (особенно жиры искусственного происхождения). Это кажется парадоксальным, но уменьшение количества жиров в рационе помогает набрать вес.

Александр, Израиль: *Виктория, огромное спасибо за ваши книги. Пятнадцать лет не употребляю в пищу мясо и мясопродукты. При двух последних чистках печени думал, как можно впредь избежать очередных чисток организма. И Господь послал мне вашу книгу «Зелень для жизни».*

Виктория, у меня огромное желание проводить в Израиле семинары о зеленых коктейлях и переходе на сыроедение. Не будет ли это плагиатом?

К сожалению, я не смогу посетить ваши семинары. Можете ли что-то посоветовать?

Виктория: Уважаемый Александр, буду очень рада, если вы станете проводить семинары в Израиле. Могу поделиться информацией, которую вы будете раздавать на занятиях, ответить на ваши вопросы.

* * *

Благодарю всех, кто прислал вопросы. Спасибо Виктории за ее содержательные ответы. Летом 2011 года Виктория Бутенко снова планирует провести свой семинар в Москве. Так что мы сможем узнать еще много нового!

4.2. Интервью с беременной сыроедкой Леной

После июньского мастер-класса по приготовлению сыроедческих блюд, на котором была семейная пара, ожидающая появление малыша, я взяла интервью у Лены из Москвы, и она подробно рассказала о своем опыте.

– Лена, ты сыроедка и будущая мама. Скажи, пожалуйста, как ты решила, что во время беременности будешь на сыроедении и как у тебя все происходит?

– До перехода на вегетарианское питание я часто простужалась, были проблемы с пищеварением. С одной стороны, ничего серьезного, а с другой – меня все это уже замучило. Каждые два месяца обязательно кашель, горло болит, гриппом каждый год стабильно болела. Потом узнала, что можно не употреблять мясо. Перестала есть мясо, но ела рыбу.

Потом поняла, что рыба – это тоже по сути мертвая еда. Живое существо убили, приготовили. Нашла информацию в Интернете, в частности тексты Изюма, где подробно объясняется, почему мертвая еда вредна. Постепенно все больше и больше использовала живую пищу.

До беременности случались периоды, когда я была и на моносыроедении, ела только один вид пищи, и на чистом сыроедении. У меня не было сомнений, что я хочу быть беременной и при этом сыроедкой.

Я не была 100 % – ной сыроедкой во время беременности. Но у меня не возникало сомнений по поводу того, что не хватит каких-то веществ – кальция, белка и т. д. Иногда появляется информация: как же без B_{12}, что-то у ребенка не развивается, может чуть ли не уродом родиться, если не хватает каких-то веществ. Но я решила, что беру на себя ответственность. Это мой ребенок, моя жизнь, я отвечаю за свои действия. В каком-то смысле это эксперимент.

Я завела в Живом Журнале дневник, где описываю свою беременность. Утром обычно готовлю зеленый коктейль. Иногда мне не хочется смешивать продукты, тогда могу съесть отдельно яблоко и киви. Ем и чувствую, как мне легко, как хорошо все усваивается.

В основном мой режим питания следующий: утром фрукты или зеленый коктейль, потом салаты разные. На мастер-классе узнала про очень вкусный борщ, буду теперь его дома готовить.

– Что говорят врачи, как они реагируют на твой выбор?

– Я врачам решила не сообщать подробностей. Мне повезло с доктором – минимум вмешательства, только необходимые анализы. Анализы у меня все хорошие, все в норме, немножко понижен гемоглобин, но это обычно бывает у беременных, так как происходит очень большой расход железа. Я стараюсь употреблять продукты, где содержится железо, естественно, только растительные.

Мне назначали кальций и железо в таблетках, но я отказалась от приема. Попробовала один раз принять железо, и в желудке некомфортно стало, я почувствовала, что это синтетика. Это мое решение, и я несу за него ответственность. Пока все хорошо, показатели нормальные.

Когда общаюсь с беременными женщинами, некоторые жалуются на понижение количества белка и говорят, что едят мясо. И в Интернете читаю про таких: буквально давятся, но едят. Были вегетарианками, а теперь стали есть рыбу и мясо.

Я считаю, это насилие над организмом. Мне совершенно не хочется есть эти продукты. Иногда себя специально проверяю – в ресторане или магазине смотрю на рыбу и мясо и понимаю: нет, абсолютно не хочется, хотя раньше очень любила и думала, что никогда не смогу отказаться.

– Изменился ли твой образ жизни в связи с беременностью и сыроедением?

– Когда мне было нехорошо по утрам, уменьшила физическую нагрузку, но старалась гулять в парке. Сейчас тоже хожу гулять. До этого занималась по системе Голтиса «Исцеляющий импульс», и это придавало мне силы. Отдельные упражнения и сейчас использую. Планирую пойти в бассейн на занятия для беременных. Вес набираю, но мало, максимум 10 килограммов, сейчас у меня 7-й месяц, а набрала 6 килограммов. Поясница не болит, чувствую легкость, отеков нет.

– Как ты относишься к родам в воде?

– Нейтрально. Этот вопрос изучала не очень подробно. Наверное, это хорошо и полезно, но я решила рожать не в воде, а по программе «Естественные роды» (женщине позволяют вести себя так, как она хочет, и рожать в той позе, которую «выберет» ее организм).

Рожать буду в роддоме, в присутствии специально обученной акушерки, в специальной палате. Медицинское вмешательство будет отсутствовать или сведется к минимуму.

Возможность рожать подобным образом появилась не так давно, всего несколько лет назад.

Мишель Аден, английский акушер-гинеколог, пишет, что роды влияют в дальнейшем на здоровье и психику ребенка.

Можно в воде рожать или дома, но при этом поблизости должны быть люди, способные оказать помощь.

Мне хотелось бы иметь нескольких детей. Первого буду рожать в роддоме, а следующего, вполне вероятно, уже дома, без всякой помощи.

– Какие ты могла бы дать рекомендации для тех женщин, которые хотят забеременеть, будучи сыроедками?

– Главное – прислушивайтесь к сигналам своего организма. Даже если вам нехорошо (например, случился токсикоз), это не обязательно вызвано сыроедением. Ни в коем случае не начинайте сразу есть мясо, рыбу или тем более химические продукты.

Придерживайтесь того же режима питания, что и до беременности. Очень хорошо, если вы хотя бы полгода-год до беременности будете на 100 % – ном сыроедении, чтобы у вас вся детоксикация закончилась до беременности. Я считаю, что во время беременности детоксикация может усилиться.

На тренингах прорабатывала свои страхи, убирала все психологические барьеры. Через все это прошла и жива-здорова!

Очень здорово, если муж вас поддерживает и тоже придерживается сыроедения. По крайней мере, уже хорошо, если не воротит нос, а ест вместе с вами сырую пищу (потом может и мяса поесть).

Конечно, мне бы хотелось сказать, что утверждения насчет необходимости мяса и животных белков – ерунда, но я не эксперт, не ученый и не медик, проверяю все на себе. Поэтому слушайте организм, своего ребенка, общайтесь с ним, и я уверена, что вы поймете, как вам питаться.

– А были ли какие-нибудь необычные желания, как у всех беременных?

– Было в начале беременности большое желание поесть апельсины, цитрусовые (видимо, витамина С не хватало), сейчас прошло. И еще что интересно – у меня нет реакции на запахи – не мутит, не тошнит, спокойно переношу любой запах. Эмоциональный фон спокойный, ровный, устойчивый. Еще хочу упомянуть, что когда я была на осмотре у окулиста, то выяснилось, что у меня зрение улучшилось на целую диоптрию! Теперь нужно линзы менять. Для меня это уже за гранью фантастики. Думаю, так влияет сыроедение и здоровый образ жизни в целом. А ногти и волосы у меня сейчас такие, каких никогда раньше не было, хотя часто у беременных из-за нехватки кальция они портятся. Все в норме, беременность протекает нормально.

* * *

В 2010 году Лена родила здорового малыша (вес – 3400 граммов, рост – 52 сантиметра) без анестезии и стимуляции.

Если у вас возникнут вопросы, вот координаты Лены:

ЖЖ: http://pregnant-vegan.livejournal.com/

skype: highlighting

Пишите, комментируйте, спрашивайте.

4.3. Выращивание зимой на балконе любистка, кресс-салата и актинидии

Иногда меня спрашивают, чем питаться сыроедам в зимнее время, когда очень мало зелени и свежих продуктов. Оказывается, есть чем!

Зимой 2010 года познакомилась с человеком, который очень заинтересовал меня информацией о выращивании зелени на балконе. Этими сведениями мне захотелось поделиться с вами.

Николай Петрович Фурсов – журналист, автор и ведущий еженедельной радиопередачи «Своя дача», консультант по садоводству и дизайну. Он согласился рассказать мне об особенностях выращивания на балконе таких растений, как *любисток, кресс-салат* и *актинидия.*

Любисток

Любисток – это сочное свежее растение, можно есть всю надземную часть и черешки. Вкус очень своеобразный. Обладает приятным сильным запахом.

Семена сначала необходимо замочить на 3 дня, меняя воду; потом их сажают на глубину 1–1,5 см. Как правило, они долго всходят. Листья растения примерно такие же, как у сельдерея.

Издавна любистку приписываются чудодейственные качества. С глубокой древности люди знают о лечебных, стимулирующих и ароматических свойствах растения. Любисток богат солями калия, витаминами, минеральными веществами, эфирным маслом.

Свойства

Любисток – не только пряность, но и лекарственное растение. Любая его часть содержит эфирное масло (семена – до 1,5 %, корни – 0,5 %, а свежие листочки – 0,25 %).

Применение

Любисток оказывает мочегонное и отхаркивающее действие, улучшает пищеварение, препятствует метеоризму. Он полезен и

для усиления перистальтики кишечника (при запорах).

Любисток лекарственный обладает противовоспалительными свойствами, способствует заживлению ран, порезов, царапин. Свежими листьями снимают головные боли, прикладывая их к больному месту.

Любисток помогает от многих болезней: он прекрасно успокаивает нервы, избавляет от малокровия и мигреней, снимает отеки и гасит воспалительные процессы. Кроме того, это глистогонное средство.

Считается, что при помощи любистка можно избавиться даже от алкогольной зависимости.

Если полоскать волосы отваром из любистка, они приобретают необыкновенную красоту – чудесную пышность и сказочный блеск.

Несколько капель эфирного масла из пряной травки любистка, нанесенных на кожу, действуют как эффективный афродизиак – привлекают противоположный пол.

В настоящее время любисток – одно из лучших растений-пряностей. Его ценность в том, что в качестве пряности можно использовать и листья, и стебли, и корни, и плоды. Одинаково ароматны и полезны все части, слегка напоминающие по вкусу и запаху сельдерей.

Любисток обладает сильным, острым запахом, стойким ароматом. Вкус пряный, сначала сладковатый, а затем острый, со слабой горчинкой. Использовать любисток надо умеренно, так как он считается интенсивной пряностью. Можно употреблять в сыром и сушеном виде все части растения.

Актинидия

На застекленном балконе можно выращивать все виды актинидии. Она пользуется в последние десятилетия повышенным спросом у дачников и садоводов-любителей.

Привлекают внимание не только вкусные ягоды, обладающие целебными свойствами, но и само растение, представляющее собой экзотическую лиану, которой можно обвить беседку, изгородь. Из актинидии делают декоративную зеленую ширму, маскирующую хозяйственные постройки.

Название этого рода происходит от греческого слова *акхтдюу* (*actis*) – «лучик». Так назвали растение из-за лучистого расположения столбиков завязи.

Большинство актинидий – ценные плодовые растения с вкусными, нежными, ароматными плодами. Почти все виды

используются в декоративном садоводстве для вертикального озеленения. Лучше всего актинидии развиваются на хорошо дренированных богатых почвах, с нейтральной или близкой к нейтральной реакцией среды. Не переносят застоя грунтовых вод. Плоды – зеленые или зеленоватожелтые ягоды.

Около 35 видов *актинидии деликатесной* (*Actinidia dileciosa*) произрастают в Восточной Азии, 5 видов – в лесах Дальнего Востока. Ягоды актинидии съедобны, содержат в больших количествах аскорбиновую кислоту; употребляются в пищу в сыром и высушенном виде.

В России культивируют преимущественно *актинидию коломикту,* или *амурский крыжовник* (*Actinidia kolomicta*). Это очень холодостойкое растение, богатое витаминами.

Свойства

Вкус плодов актинидии очень приятный, кисловатосладкий. Мякоть нежная, тающая во рту. Плоды обладают сильным ананасовым запахом.

Хороший вкус определяют высокая сахаристость, умеренная кислотность. По содержанию витамина С актинидия коломикта относится к числу рекордсменов среди плодовых и ягодных культур – его во много раз больше, чем в черной смородине, лимоне и апельсине, а некоторые сорта догнали по этому показателю шиповник.

Плоды содержат около 700–2500 мг витамина С, 4,2–12 % сахаров, 0,73 % пектина, 0,78–2,48 % органических кислот. Две-три ягоды вполне могут удовлетворить суточную потребность в витамине С. Листья актинидии также содержат биологически активные вещества.

Применение

Актинидию используют при гиповитаминозах, туберкулезе, цинге, коклюше, кариесе, при некоторых заболеваниях желудка и кишечника, вялом пищеварении и запорах, физическом и умственном переутомлении.

Актинидии – многолетние кустарниковые лианы с опадающими листьями. Для садоводов интересны два вида – *коломикта* и *аргута.* Растения актинидии двудомные. Для получения полноценных урожаев необходимо иметь и мужские, и женские растения (на 5 женских экземпляров приходится 2

мужских). Культура требовательна к влажности почвы, что обусловлено неглубоким размещением корневой системы и наличием большой испаряющей поверхности листьев. Предпочитает хорошо дренированные, плодородные суглинистые почвы с высоким содержанием гумуса.

Актинидия – светолюбивое растение, но способна мириться и с небольшим затенением. Наибольшей морозостойкостью обладает сорт коломикта. При хорошем уходе актинидию можно выращивать на одном месте до 50 лет.

Размножение

Актинидию размножают зелеными черенками, отводками, корневыми отпрысками, делением кустов, семенами. Семенной способ размножения используют в основном в селекции, так как в потомстве свойства женского растения полностью не сохраняются. Кроме того, при посеве до 50 % сеянцев оказываются мужскими растениями, а отличить их от женских можно только в период первого цветения. Чаще всего актинидию размножают зелеными черенками или отводками, такие растения вступают в плодоношение на 3–4-й год.

Николай Петрович Фурсов посоветовал покупать в Москве семена актинидии в ВВЦ, на весенних и осенних выставках, в павильоне «Семена» (в больших количествах семена продаются в павильоне «Пингвин»).

Актинидию Николай Петрович рекомендовал покупать в фирме «Садко» по адресу: Московская область, Пушкинский район, поселок Клязьма, Боткинская улица, дом 33 (город Пушкино, проехать реку Клязьму по Ярославскому шоссе, свернуть направо под мостом, проехать 150 метров по Ярославскому шоссе). Телефон: 993-49-36.

Вот сколько новой полезной информации я смогла узнать в процессе общения с Николаем Петровичем! Не знаю, как у вас, а у меня потекли слюнки от одного вида сочных листьев и полезных плодов актинидии! Мне сразу же очень захотелось выращивать на балконе такую морозоустойчивую актинидию!

Кресс-салат

Всю зиму можно выращивать кресс-салат на тряпочке – берется любая ткань, складывается в несколько слоев и заливается водой, на нее густо насыпаются семена. Они очень

быстро всходят, имеют запах редиса. Кресс-салат помещают на подоконник или балкон.

Состав

Свежие листья кресс-салата очень богаты минеральными солями калия, кальция, фосфата, йода, железа, магния, серы, меди. Содержат витамин С, каротин и витамины группы В, а также горчичное эфирное масло, включающее гликозид пропсолин и придающее листьям специфический запах и вкус.

Размножение

Кресс-салат размножается семенами. Всходы появляются на 4–5-й день после сева. Несмотря на то что растение употребляют лишь в свежем виде, кресссалат можно есть в течение всей зимы. Для этого его сеют, например, на тарелку, покрытую слоем ваты. Недели через две уже появляются молодые листья.

Свойства

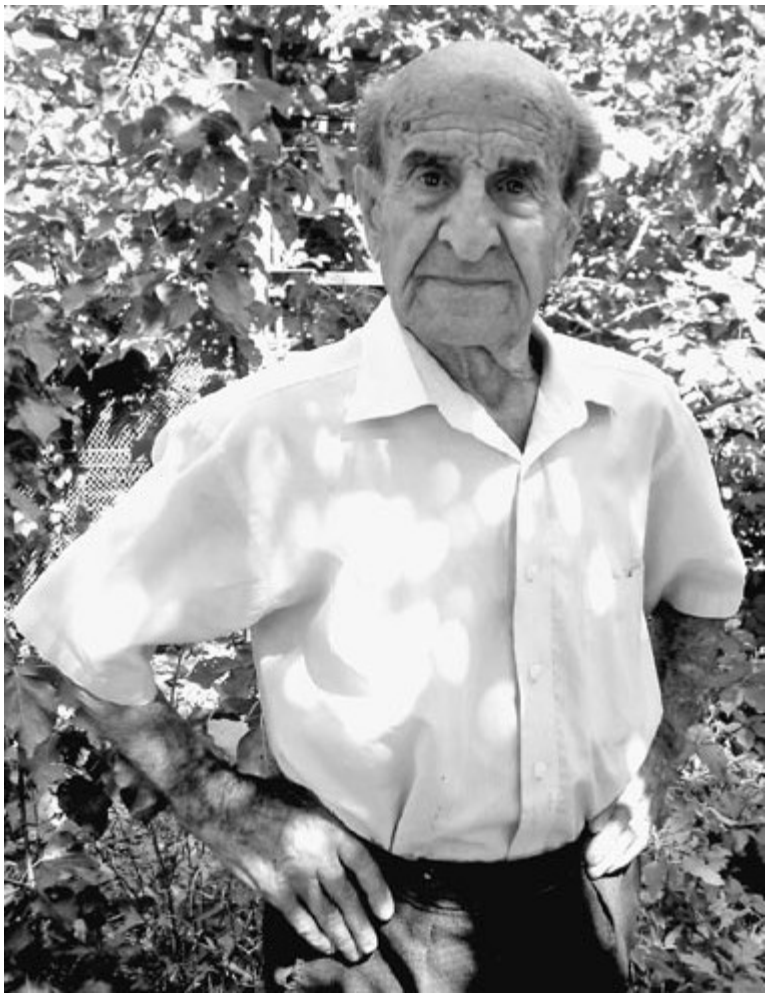
Кресс-салат употребляют при заболеваниях дыхательных путей, для улучшения аппетита, укрепления нервной системы. Он улучшает пищеварение, сон, снижает кровяное давление, обладает мочегонным свойством. Сок, выжатый из растений, используют как противоцинготное средство и при малокровии. Порошок из толченых семян применяют вместо горчичников.

Рецепт зеленого коктейля из кресс-салата очень прост: чашка кресс-салата, один банан, чашка воды.

Приятного аппетита!

Глава 5. Известные сыроеды

5.1. Ваге Даниелян, Армения



Ваге Даниелян

Ваге Даниеляну из Еревана уже 91 год, его сыроедческий стаж – 40 лет.

Ваге родился 14 января 1920 года в Западной Армении в городе Константинополь (теперь Турция), в семье врача-терапевта. Десять лет жизни провел в сталинских концлагерях. По его словам, «за 10 лет, живя в аду, потерял все свое здоровье».

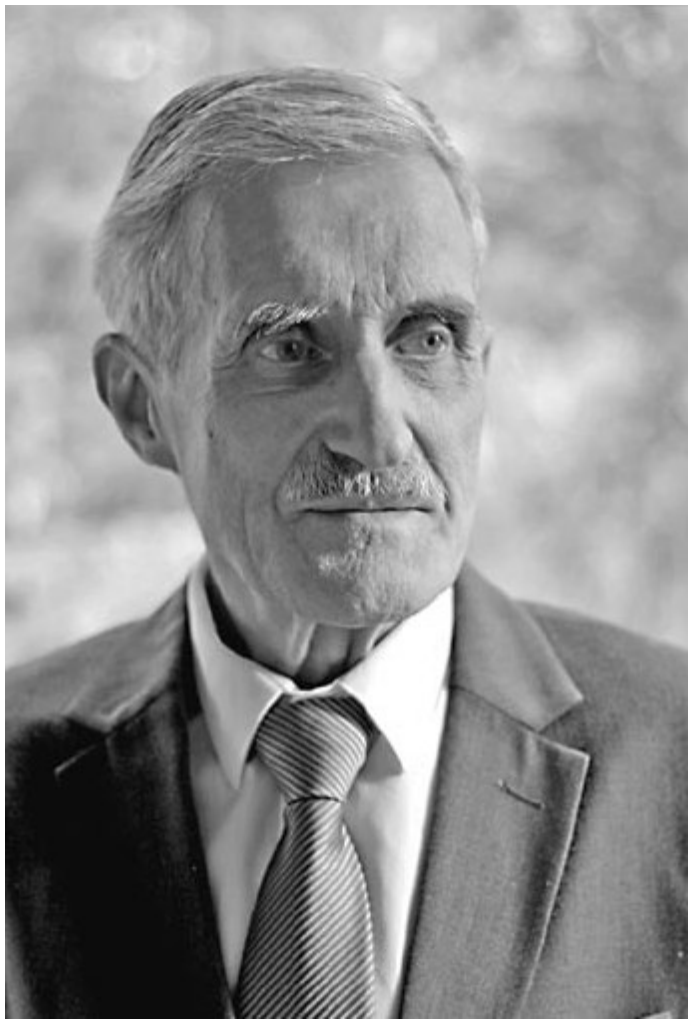
Ваге Даниелян – преподаватель, переводчик, прекрасно владеет несколькими языками – английским, немецким, французским. Однажды к нему в руки попала книга Атерова, после прочтения которой он принял решение стать сыроедом.

Начиная с 1963 года Ваге Даниелян читал лекции по теме

натуральной (естественной) гигиены.

С 1969 года занимается бегом, участвовал в пробегах и марафонах. Виртуозно играет на скрипке.

5.2. Валентин Николаев, Россия



Валентин Николаев

Валентину Юрьевичу Николаеву 76 лет, его стаж сыроедения – 33 года (с 8 марта 1977 года). Валентин Николаев – автор книги «Выбор пищи – выбор судьбы», в которой он рассказывает о своем опыте борьбы за здоровье и об основных продуктах, которые вызывают болезни у детей и взрослых.

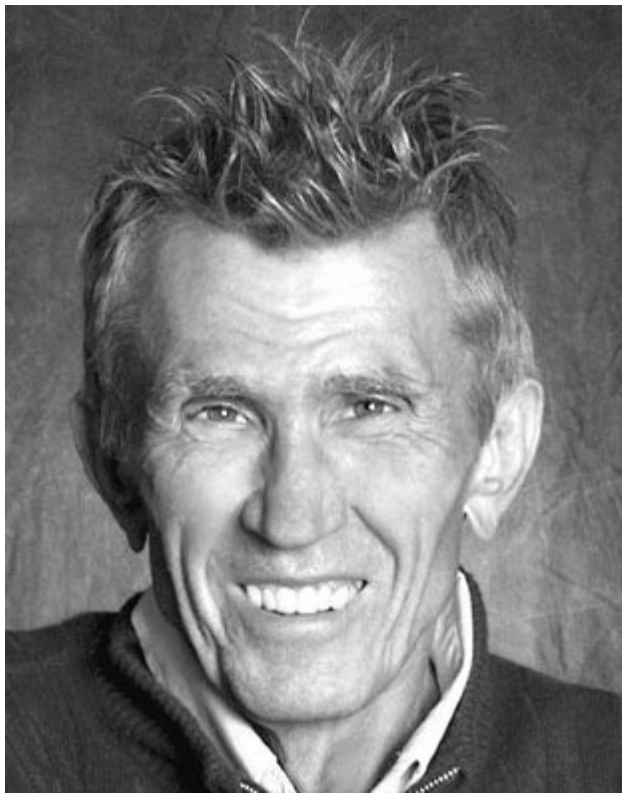
Адрес его сайта «Жизнь по законам природы» – www.poprirode.ru.

Валентин Юрьевич – сын известного доктора, изучавшего и успешно применявшего лечебное голодание, основателя метода разгрузочно-диетической терапии (РДТ), профессора Юрия

Сергеевича Николаева.

В своей небольшой, но очень содержательной книге «Выбор пищи – выбор судьбы» В. Николаев описывает простой, надежный и эффективный способ, который поможет каждому обрести здоровье. Его советы особенно пригодятся родителям и всем, кто растит и воспитывает детей. У Валентина Юрьевича пятеро сыновей, которым от 51 года до 17 лет, и дочь 45 лет.

5.3. Викторас Кульвинскас, США



Викторас Кульвинскас

Викторас Кульвинскас (*Viktoras Kulvinskas*) – пионер движения сыроедения и передовой исследователь. Автор книги «Жить и выживать – пособие для XXI века». В конце 1960-х совместно с Энн Вигмор основал Институт Здоровья Гиппократа (*Hippocrates Health Institute)*. Помимо этого, Викторас уже более 40 лет славится своей приверженностью сыроедению. Директор Фонда выживания, а также автор многочисленных статьей, опубликованных в ряде журналов (среди которых *Vegetarian Voice, Vegetarian Times, Vegetarian World, Health Street Journal, Alternatives)*. Викторас проводит научные исследования в области диетологии.

5.4. Виктория Бутенко, США

Виктория Бутенко

Виктория Бутенко *(Victoria Boutenko)* – автор бестселлера «Зелень для жизни», который был переведен на 26 языков, и других популярных книг – «Семья сыроедов», «Двенадцать ступеней к сыроедению», «Революция зеленых коктейлей» и «Кулинарная книга семьи сыроедов».

Семья Бутенко перешла на сыроедение в 1994 году, когда все они серьезно заболели. Сыроедение позволило им избавиться от диабета, аритмии, астмы, артрита, избыточного веса. Обо всем этом Виктория подробно рассказала в своей книге «Зелень для жизни».

Виктория Бутенко – автор многочисленных книг по сыроедению и бестселлера «Зелень для жизни»

В течение многих лет Виктория занимается вопросами здорового питания. Она ездит по всему миру, обучая людей сыроедению и употреблению изобретенных ею чудесных зеленых коктейлей, приготовленных из фруктов, зелени и воды.

Основываясь на последних научных исследованиях, Виктория Бутенко объясняет многочисленные преимущества сыроедения по сравнению с пищей, подвергнутой тепловой обработке.

Переход к сыроедению – это больше, чем просто выключение плиты. Такое радикальное изменение питания влияет на все аспекты нашей жизни. Виктория учит гуманно относиться к природе, ценить поддержку единомышленников и дружить с теми, кто не разделяет ваши взгляды.

Виктория Бутенко проживает в городе Ашланд штата Орегон. Она читает лекции, посвященные здоровому образу жизни и сыроедению, в Университете Южного Орегона, а также ездит со своими лекциями по всему миру.

Виктория ведет постоянные научные исследования в области естественного оздоровления человека. О результатах этих исследований она рассказывает в своих книгах, лекциях и в Интернете.

Сайт Виктории Бутенко: www.rawfamily.com.

5.5. Габриэль Казенс, США

Габриэль Казенс

Доктор Габриэль Казенс *(Dr. Gabriel Cousens*) – один из самых выдающихся мировых авторитетов в области питания живой пищей, холистики и комплементарной медицины. Является основателем и директором центра омолаживания и восстановления «Древо Жизни» *(Tree of Life Rejuvenation Center)* в городе Патагония, штат Аризона.

В 1969 году получил степень магистра в Колумбийском медицинском университете, а в 1973-м закончил ординатуру в области психиатрии. Работал консультантом по охране психического здоровья в госдепартаменте штата Калифорния.

Доктор Казенс – врач холистической медицины, психиатр, семейный врач, а также лицензированный врач-гомеопат штата Аризона. В своей практике для врачевания тела, души и духа использует методы питания живой пищей, натуропатии, аюрведы, гомеопатии и акупунктуры, а также духовные практики. Автор бестселлеров «Осознанное питание» (*Conscious Eating*), «Жизнь без депрессий» (*Depression-Free for Life*), «Духовное питание» (*Spiritual Nutrition*), «Диета цвета радуги» (*Rainbow Diet*) и других.

Диабет приобрел характер национальной эпидемии, от которой страдают более двадцати миллионов американцев. Согласно общепринятой точке зрения, эта болезнь неизлечима,

однако доктор Габриэль Казенс опровергает это мнение. В своей книге «Диабет излечим» (*There Is a Cure for Diabetes*) Габриэль предлагает трехнедельный план, осуществление которого позволяет повернуть вспять отрицательную генетическую экспрессию диабета второго типа, возвратить пациенту здоровье и хорошее самочувствие.

Метод доктора Казенса, многократно проверенный в его знаменитых центрах «Древо Жизни», заключается в восстановлении ДНК посредством трехнедельного голодания с употреблением зеленых соков, а также применения веганской диеты, в основе которой – употребление органической живой пищи, насыщенной питательными веществами, с низким гликемическим индексом, низкой выработкой инсулина и высоким содержанием минералов.

Сайт Габриэла Казенса: www.treeoflife.nu.

5.6. Дуглас Грэм, США

Дуглас Грэм

Доктор Дуглас Грэм (*Dr. Douglas Graham*), который всю жизнь занимается спортом и уже 27 лет придерживается сыроедения, является экспертом, помогающим атлетам мирового класса и их тренерам во всем мире.

Дуглас Грэм работал почти со всеми ведущими спортсменами (в их числе теннисистка Мартина Навратилова, баскетболист Ронни Грэндисон, спринтер Дуг Дикинсон, футболистка Келли Витерс, бодибилдер Кеннет Г. Виллимс), а также с представителями шоу-бизнеса (например, с актрисой Деми Мур и соавтором передачи «Куриный суп для души» Марком Виктором Хенсеном). Доктор Грэм является автором многих книг, посвященных сыроедению и оздоровлению («Гид по рецептам высокоэнергетической диеты», «Питание и атлетическая производительность», «Недостаток зерна», «Предупреждение и забота об атлетических повреждениях», «Диета 80/10/10»).

Один из основателей современного сыроедческого движения, доктор Грэм является лектором, который провел презентации на всех крупных сыроедческих мероприятиях по всему миру в течение последних 8 лет.

Дуглас Грэм состоит в совете управляющих Международной

ассоциации профессиональных сторонников природы и совете директоров Американского общества натуральной гигиены. Он основатель и президент Международной организации природной гигиены и здорового образа жизни. Входит в состав советников организации «Голоса за жизнеспособное будущее», Вегетарианского союза Северной Америки и Международной организации защиты Земли. В качестве эксперта по питанию пишет статьи для журналов *Exercise, For Men Only*.

Дуглас Грэм – создатель сыроедческой кухни «Вкусное просто», директор Недели здоровья и фитнеса. Он проводит тренинги Олимпийского класса и подбирает питание для людей любого уровня физической подготовки.

Сайт доктора Грэма: www.foodnsport.com.

5.7. Дэвид Вульф, США

Дэвид Вульф

Имея степень магистра диетологии, а также опыт работы в области машиностроения, Дэвид Вульф (*David Wolfe*) считается одним из авторитетнейших специалистов в мире в области здорового питания, траволечения, органических продуктов.

Основная область его деятельности, которой он посвятил более 14 лет своей жизни, – исследование химии и механики человеческого тела. В сфере его интересов также воздействие на организм стресса, большого объема работы и несбалансированного образа жизни.

Автор бестселлеров «Успешная система диеты солнечной пищей» (7-е издание), «Чистый шоколад», «21-дневная программа по снижению веса», «Питание для красоты». Его последняя книга – «Удивительная грация» (2008).

Основатель и исполнительный директор организации

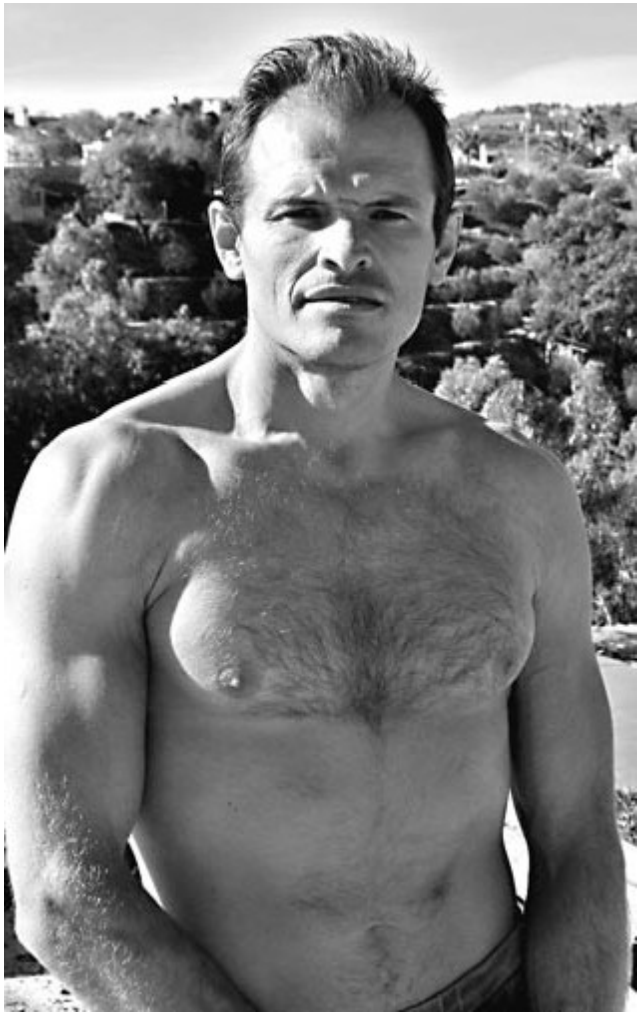
«Питание солнечной пищей» (www.sunfood.com).

Дэвид призывает людей взять на себя ответственность за свое здоровье. Это возможно, несмотря на все проблемы, с которыми сталкивается современный горожанин, обреченный жить в нездоровом мире.

Дэвид Вульф – эколог, разрабатывающий средства борьбы с загрязнением окружающей среды, президент и учредитель Фонда насаждения фруктовых деревьев (сайт www.ftpf.org) – некоммерческой организации, миссия которой заключается в том, чтобы посадить 18 миллиардов фруктовых деревьев на планете Земля.

Организация Дэвида уже посадила к настоящему времени десятки тысяч фруктовых деревьев на территории от Африки до Канады, от Индии до Гавайских островов. Прекрасный оратор, Дэвид прочитал в течение 14 последних лет более 1500 лекций.

5.8. Изюм, Испания



Изюм

Изюм – один из самых известных сыроедов в русском Интернете. Активно пропагандирует моносыроедение, монотрофное сыроедение, сыромоноедение (СМЕ).

Главное правило Изюма – питаться только живой растительной пищей, не смешивая ее во время употребления (сырое дческая монодиета).

Сайт Изюма: www.syromonoed.com.

5.9. Маркус Роткранз, США

Маркус Роткранз

Маркус Роткранз *(Markus Rothkranz)* – настоящий лидер сыроедческого движения. В течение многих лет Маркус работал в киноиндустрии. Он проводит презентации и общается с людьми на веб-страницах в Интернете, раскрывая секреты счастья, любви и здоровья.

Сайт Маркуса Роткранза: www.markusrothkranz.com.

5.10. Сергей Бутенко, США

Сергей Бутенко

Сергею Бутенко (*Sergei Boutenko*) было девять, когда врачи определили у него диабет и сказали, что он должен немедленно начать принимать инсулин. Но родители Сергея отказались следовать их рекомендациям и начали искать альтернативные пути лечения.

После того как были испробованы всевозможные диеты, которые не приносили пользы, в 1994 году Сергей принял радикальное решение – перешел на сыроедение. Он почти сразу же заметил разницу. В течение нескольких месяцев уровень сахара в крови был значительно ниже. Еще через несколько месяцев Сергей продал свой аппарат по измерению уровня сахара в крови преподавателю по математике за 5 долларов, потому что показатели вернулись к норме.

«Я знаю, – говорит Сергей, – что активный образ моей настоящей жизни был бы невозможен при диабете. Я очень благодарен своим родителям за то, что они не побоялись попробовать что-то, не рекомендуемое традиционной медициной. Благодаря им у меня сегодня есть здоровье».

Сергей Бутенко закончил Университет Южного Орегона. Он занимается туризмом, байкингом, сноубордом, бегом,

альпинизмом. Кроме того, Сергей путешествует и ведет мастер-классы по приготовлению вкусных сыроедческих блюд во всех штатах Америки и других странах.

Сайт Сергея Бутенко: www.sergeiboutenko.com.

5.11. Тоня Заваста, США

Тоня Заваста

Тоня Заваста (*Tonya Zavasta*) родилась в Советском Союзе. Она не понаслышке знает, что такое унижение, превратности судьбы и бесконечные сложности, с которыми ежедневно сталкивается человек в инвалидной коляске на фоне тяжелой политической обстановки в стране.

Тоня вынуждена была искать пути решения сложнейших проблем со здоровьем. Она стала искать такой образ жизни, который мог бы поддержать ее на пути восстановления и компенсировать последствия многочисленных операций.

С тем же упорством, с каким она шла к получению ученых степеней в области инжиниринга и математики, Тоня стала изучать научную литературу по диетологии. Она убедилась, что божественная диета, описанная в Книге Бытия (1:29), то есть сыроедение, является оптимальным вариантом.

Тоня придерживается сыроедения с 1997 года. Сыроедение не только помогло ей преодолеть все невзгоды личного характера, но и открыло новую главу в книге ее жизни.

Тоня решила, что ее миссия – помочь каждой женщине выглядеть и чувствовать себя красивой. Тоня убеждена, что если

питаться правильно, красота обеспечена. Ее книга «Ваше право быть красивой» получила в 2004 году премию «Книга года» в номинации «Здоровье».

Тоня полностью преобразила свою жизнь. Теперь она хочет, чтобы другие поступили так же. В 2002 году Тоня организовала первую в штате Теннесси группу сыроедения. Она учредила собственную издательскую компанию и выпустила линию натуральных косметических средств.

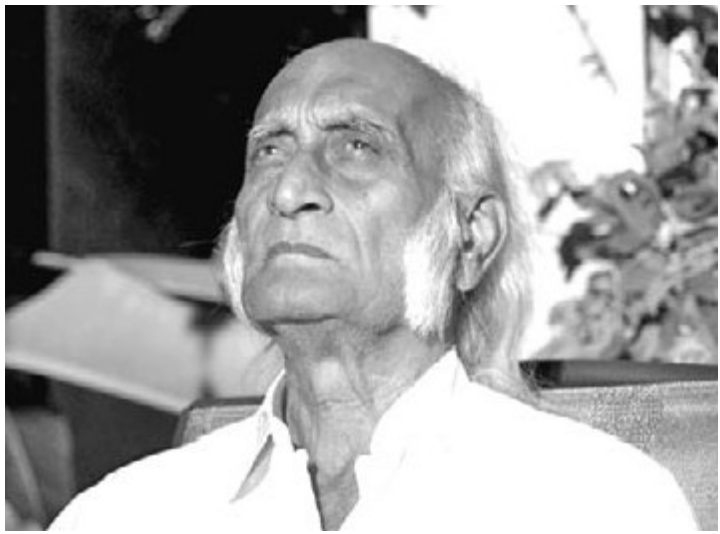
Книги и выступления Тони увлекательны и убедительны. Они отличаются чувством юмора и оригинальностью изложения в сочетании с научной глубиной. Пример Тони, которая справилась с непреодолимыми препятствиями, вселяет надежду в ее учеников и последователей.

Пути, приводящие людей к сыроедению, различны. Одни открывают для себя сыроедение, чтобы справиться с тяжелым заболеванием, другие – в целях обогащения своей духовной жизни. Тоня перешла на сыроедение, чтобы обрести здоровье и физическую привлекательность. Она убеждена: основная причина того, что люди с возрастом теряют красоту, заключается в употреблении мертвых продуктов. Сыроедение – средство, которое может вернуть человечеству физическую красоту.

Жизнь Тони – яркий пример того, как сыроедение изменяет судьбу человека. Ей приходилось с раннего детства бороться за способность самостоятельно передвигаться. Недавно, после ряда восстановительных операций, Тоне удалось, наконец, выиграть эту битву!

Тоня замужем за Ником 30 лет. Он любезно позволяет жене делиться со своей аудиторией историей их совместной жизни. Ник считает, что настоящее чувство юмора проявляется, когда ты можешь смеяться над своими шутками, рассказанными женой. У них есть сын, Ник, которому сейчас 28 лет. Его помощь в подготовке книг Тони была неоценимой.

5.12. Хира Ратан Манек, Индия



Хира Ратан Манек

Хира Ратан Манек (*Hira Ratan Manek*) – солнцеед из Индии. Ратан Манек освоил древнюю практику созерцания солнца, которая интересовала его с раннего детства. Это старая и давно забытая методика, которую практиковали в древние времена в разных частях света. В процессе обучения технике больше всего его вдохновляло учение Махавира – основателя религии джайнизма, практиковавшего созерцание солнца 2600 лет назад.

Начиная с 1995 года Ратан Манек живет в основном за счет солнечной энергии, лишь изредка употребляя еду и напитки. Он находился под пристальным наблюдением группы ученых и врачей.

Первый его «пост» длился 211 дней, второй – 411. Третий «пост» был инициирован Университетом Томаса Джефферсона и Университетом Пенсильвании, где Ратан Манек находился 130 дней. Исследование проводилось под руководством доктора Эндрю Б. Ньюберга, выдающегося авторитета в области исследования мозга. Доктор Ньюберг недавно снялся в фильме «Сила мысли. Что мы об этом знаем».

Хира Ратан Манек – колоритная личность и страстный оратор, оказывающий громадное влияние на публику. Он выступает на радио и дает интервью по телевидению более ста раз в год.

Сайт Хира Ратан Манека: www.solarhealing.com.

5.13. Хэппи Оазис, США

Хэппи Оазис

Хэппи Оазис (*Happy Heavenly Oasis*) – учредитель Сыроедческого фестиваля, крупнейшего в мире мероприятия в поддержку веганства, экологии и мира. Только в 2009 году она организовала четыре таких фестиваля, а также около ста сыроедческих потлаков, большинство из которых участники могли посетить бесплатно. Будучи консультантом по веганосыроедению, Хэппи проводит презентации и семинары по всему миру.

Хэппи долгие годы была волонтером в некоммерческой

христианской миссионерской организации *Habitat for Humanity*, работала в благотворительных фондах, побывала в лагерях беженцев и приютах.

Хэппи Оазис – прекрасный оратор, выступающий на симпозиумах, в храмах, церквях, школах, колледжах и университетах, по телевидению и на радио.

Добро пожаловать на следующий Сыроедческий фестиваль в США, где собираются тысячи сыроедов!

Сайт Сыроедческого фестиваля: www.RawSpirit.com.

Глава 6. Психологическая поддержка

6.1. «Работа» Байрон Кейти

Некоторое время я вела занятия на курсах Лены Куриловой «Легкий способ быть здоровой и красивой без изнурительных диет», где уделяла внимание сыроедению, зеленым коктейлям и методике «Работа» Байрон Кейти.

Я рассказывала о своем опыте сыроедения, о том, как я изменилась внешне и внутренне. Демонстрировала, как легко и просто готовится волшебный зеленый напиток, который мы делали из воды, бананов, яблок, листьев салата и мандаринов. Все, кто впервые пробует зеленый коктейль, отмечают его необычайно приятный вкус, аромат, ощущение свежести, возникающее после употребления этого напитка.

Особенно всех заинтересовало мое сообщение о том, что сыроедение и работа над собой с целью избавиться от страданий, страхов и сомнений путем изменения своего мировоззрения– два условия, при которых у человека начинают развиваться необыкновенные способности.

Я, например, иногда чувствую, о чем думает другой человек, а порой мгновенно понимаю, что нужно сказать, и это оказывается своевременным ему сообщением. Кроме того, могу без всяких усилий согнуть металлические предметы (вилки и ложки), «увидеть» развитие ситуации, найти спрятанную вещь, определить, какой лифт из двух приедет. Это лишь некоторые из моих способностей, к которым я уже привыкла. Они помогают принимать верные решения и радостно идти по жизни.

На занятиях мы осваивали методику «Работа» (*The Work*) Байрон Кейти. Я проводила демонстрацию метода, и участницы смогли на собственном опыте убедиться, как можно за несколько минут избавиться от страдания: «Он никогда не считался с моим мнением» после переворота превращалось в «Я никогда не считалась со своим мнением».

Благодарю Вселенную за возможность помочь еще нескольким людям пойти по пути здоровья, свободы и радости!

У Байрон Кейти есть замечательная книга «Мне нужна твоя любовь – а правда ли это?» Основная идея автора состоит в том, что только мы сами можем в полной мере одобрить свое поведение или сказать те слова, которые хотим услышать от других.

Для меня было очень важно понять, что имела в виду Байрон Кейти. Сначала у меня сложилось такое понимание: человек не нуждается в том, чтобы жить с кем-то ради получения поддержки или одобрения. Но Кейти утверждает: если у вас есть с кем-то

близкие отношения, продолжайте их поддерживать, но не ждите невозможного от близкого человека.

Теперь я думаю: если человек пришел в мою жизнь, я могу учиться не зависеть от него и в то же время никто не запрещает мне разделить с этим человеком радость. Мне кажется, именно это имела в виду Байрон Кейти, а не то, что мы ни в ком не нуждаемся.

В книге написано, что еще важнее, когда придет осознание, честно сказать близкому человеку, чего ты ждал от него, и продолжить с ним жить с новым осознанием. Кейти считает, что честное признание после прозрения открывает любые сердца и люди сами начинают давать нам то, чего мы так долго от них ждали. Я поняла, что просветленный человек вовсе не одинок.

Сайт Байрон Кейти: http://www.thework.com/.

Методика «Работа» помогает и мне, и всем окружающим меня людям. Звонит мне как-то на днях ранним утром моя подруга и, рыдая в голос, сквозь сопли и слезы пытается пожаловаться на своего любимого мужчину: «Он не должен быть таким жестоким», «Он должен был понять меня», «Он не любит меня», «Мой мир рухнул», «Он не должен бросать меня», «Я не справлюсь с этим»…

Та-а-ак… С подобными негативными мыслями лучше всего справляются четыре вопроса и переворот, которые навсегда меняют нашу жизнь.

И я начала задавать вопросы: «Это правда? Можешь ли ты абсолютно точно знать, что это правда? Что ты чувствуешь, когда веришь в эту мысль? Какой бы ты была без этой мысли?» И через некоторое время я услышала голос совершенно другой женщины – спокойной, понимающей, любящей. Она исследовала свои мысли и увидела реальность такой, какая она есть, а не какой ей хотелось бы ее видеть.

Всегда приятно помочь человеку прийти к свободе и счастью!

Для меня «Работа» Байрон Кейти стала настоящим откровением в 2008 году, когда я начала ходить по понедельникам в открытую еженедельную группу к ученику Байрон Кейти – Тому Камптону в Ашланде, штат Орегон. Эта методика помогла мне избавиться от многих иллюзий, затмевающих истину.

Я исследовала каждый день несколько негативных мыслей, пока не начала смотреть на мир без слез, страданий, недовольства и обид. О «трудноотдирающихся» иллюзиях и работе с ними по методике Байрон Кейти я рассказала в своей книге «От зеленых коктейлей к сыроедению. Как я похудела на 15 кг и полностью изменила свою жизнь».

На своем сайте и семинарах я излагаю суть методики и

предлагаю всем желающим прямо сейчас стать свободными от негативных мыслей. Эта возможность есть у каждого из нас.

Я знаю нескольких людей, побывавших на 9-дневной Школе работы с Байрон Кейти. По их эгоизму как катком проехались, они научились любить то, что есть.

Вы испытаете большое блаженство, когда обретете свободу от желаний переделать людей или изменить мир.

Этот отрывок из книги Байрон Кейти «У радости тысяча имен» я прочитала своей подруге в конце нашего разговора:

До тех пор, пока вы верите в негативные концепции типа «Он эгоист», «Она высокомерна», «Он не должен был делать этого», «Ей не следовало быть такой», вы будете проецировать их на всех – мужа или жену, родителей, детей. Если вы не получаете от них того, чего хотите, или если они не разделяют того, что свято для вас, вы будете продолжать видеть их в черном свете – пока не начнете относиться к ним с пониманием. Это не выдумка, это то, что мы делаем. Мы видим перед собой не человека, мы видим концепцию о человеке.

Когда вы по-настоящему любите себя, никакая проекция о том, что другие люди вас не любят, просто невозможна. Перед началом семинаров я часто говорю: «Выходя к вам, я уже знаю, что каждый из вас любит меня. Просто вы еще этого не осознаете». Обычно это вызывает у аудитории громкий смех. Людям приятно, что можно так легко почувствовать себя любящими, и они понимают, пусть даже на мгновение, что это не зависит ни от кого, кроме них самих.

Если вы говорите, что любите своего мужа, какое отношение это имеет к нему? Вы просто рассказываете ему о себе. Вы рассказываете историю о том, какой он красивый, обаятельный, сексуальный. Вам нравится ваша история, и вы проецируете ее на вашего мужа. А потом, когда муж не оправдывает ваших ожиданий, рассказываете историю о том, какой он злой, эгоистичный, как он пытается вас контролировать. И снова – какое отношение это имеет к нему?

Если мой муж говорит мне «Я тебя обожаю», то я думаю: «Хорошо. Мне нравится, что он считает меня своей сладкой мечтой. Как он, должно быть, счастлив в эти минуты!» Но даже если бы он подошел ко мне и сказал: «Тот день, когда я женился на тебе, был самым горьким в моей жизни», какое отношение эти слова имели бы ко мне? Это означало бы, что он просто пребывает в печальном сне, и я подумала бы: «Бедный мой! Ему, должно быть, снится кошмар. Будем надеяться, что он скоро проснется». Ничего личного! Какое отношение его история может иметь ко мне? Я люблю его, и если то, что он говорит обо мне, не

является правдой, какой я ее ощущаю, я просто спрашиваю, не могу ли я что-нибудь сделать для него. Если я могу что-то сделать, я делаю, если не могу – не делаю. И он остается наедине со своей историей.

Никто и никогда не способен понять вас. Осознав это, вы становитесь свободными. Самое большее, что вы можете понять, так это вашу историю о ком-либо. Никакого другого понимания не существует.

Когда вы действительно кого-то любите, мысль «Ты должен любить меня» вызывает у вас смех. Вы чувствуете, как высокомерна эта мысль? «Меня не волнует, кого ты хочешь любить. Ты должен любить меня, и я пойду на любые ухищрения, чтобы так и было». Это не имеет ничего общего с любовью. Если я считаю, что мой муж должен меня любить, значит, я сумасшедшая. Чье это дело, кого он любит? Конечно, его.

Все, что нужно знать, – это развороты: «Я должна любить себя» и «Я должна любить его». Пусть он любит, кого хочет, это его дело. История о том, кого мой муж должен любить, мешает мне осознать, что я тот человек, на которого должно быть направлено мое внимание. Любить меня – не его дело, а мое.

Вы ничего не можете сделать, чтобы заставить себя или кого-то любить. Подлинная любовная связь может быть только с самим собой. Я состою в браке с самой собой, и именно это я проецирую на окружающих.

Я люблю вас всем своим сердцем; вы не должны разделять мою любовь, поэтому в «Я люблю вас» нет никакого мотива. Разве это не здорово? Я люблю вас безраздельно, и вы ничего не можете с этим поделать. Вы ничего не можете поделать с тем, чтобы лишить меня близости, которую я испытываю к вам.

Я состою в браке с голосом внутри меня. «Брак» – это метафора единства и близости. Связывая себя какими-либо обязательствами, я делаю это во имя своей собственной правды – ни ради чего-то большего или меньшего.

«Берешь ли ты его в мужья?» – «Беру. Но я могу изменить свое решение». Пусть все идет так, как идет.

Я состою в браке только с Богом – реальностью. Это то, с чем я связана нерушимыми узами. Я не могу иметь обязательств ни перед кем. И мой муж не хотел бы, чтобы было по-другому.

Пока ты не вступил в брак с истиной, никакие другие брачные узы не имеют значения. Вступая в брак с собой, вы соединяетесь со всеми. Я – это вы, а вы – это я. Такая вот космическая шутка! (Кейти Б. У радости тысяча имен. М.: София, 2010. С. 86–90.)

В мае 2011 года Байрон Кейти впервые приедет в Россию и

проведет свои семинары и выступления в Москве.

6.2. О жажде одобрения и поиске любви

Занимаясь самостоятельно по методике «Работа» Байрон Кейти и помогая другим людям исследовать свои негативные мысли, мне захотелось еще раз насладиться глубиной общения с истинной собой.

Вы тоже стараетесь понравиться? Тоже ищете одобрения? Верите мысли о том, что если станете более привлекательным (привлекательной), то сможете обрести любовь и одобрение окружающих? Продумываете предварительно важный разговор или долго выбираете наряд перед встречей или свиданием?

Мой личный опыт показывает, что все мои важные, хорошо продуманные и отрепетированные встречи и свидания проваливались в первую же минуту. Все шло совсем не по моему сценарию. Давно замечено, что лучшее случается с нами само собой, без всяких усилий с нашей стороны.

Кажется вполне естественным кое-что изменить, если люди недостаточно интересуются нами нынешними. Подправить внешность и характер. Сделать новую прическу или освоить новую манеру говорить. Такой подход гарантирует море стресса, так как это не работает.

Плюс ко всему, вернее, большой жирный минус, – когда мы так озабочены мыслью о том, что нужно производить впечатление, дома в нашем «я» никого не остается, некому замечать мысли и брать ответственность за чувства. Не замечается и еще одна болезненная мысль: если для обретения любви необходимо измениться – значит, сейчас с нами что-то не так.

Обратите внимание, как мы сами «подсаживаем» себя на поиск одобрения: например, в социальных сетях в Интернете вам предлагают сразу же удалить «плохую» оценку вашей фотографии (четыре балла), поставленную вместо пятерки с плюсом… И все мы замираем в ожидании «хороших» оценок, принятия, одобрения, комментария, слова, сообщения, улыбки, объятия, любви… В то время как мы с вами и есть эти самые любовь и одобрение. Со стороны смешно, правда? Выпрашиваем то, чем являемся сами.

Так зачем мы пытаемся навесить на окружающих свои предварительные впечатления? Кого мы пытаемся убедить? И в чем? Что мы лучше, красивее, моложе, умнее, чем на самом деле? А мы настоящие так никогда и не встретимся друг с другом?

На что мы тратим мегаколичество своей психической энергии? На то, что так и не случается? Случается только

бесконечное «обламывание» и страдание, когда мы ждем все извне. Какова история «нас» – того образа, личной истории, которую мы пытаемся увековечить? И какими «нами» мы были бы без этой истории?.. Любимые мои, иногда я смотрю на себя в зеркало, и я не уверена, что я – это Марина Гладких…

Мы иногда вмешиваемся в дела Бога, ведем себя так, будто нам необходимо, чтобы произошло то или иное событие в нашей жизни. Но события происходят и с нами, и без нас, а окружающие либо одобряют нас, либо нет, любят или терпеть не могут. Таков их выбор, на который мы не можем повлиять. И к нам это не имеет никакого отношения.

Это отличные новости! Это означает, что мы сами отвечаем за свое счастье. Мы должны прожить жизнь как можно разумнее – другого выбора у нас нет. И если вы этого не замечаете и не чувствуете благодарности, я вас понимаю.

Если я буду добиваться вашего одобрения, это принесет мне дискомфорт. «Мне нужно ваше одобрение». Перевернем это? «Я должна добиваться своего одобрения».

Понимать меня – это не ваша забота, а моя.

Я думала, что мне удалось убедить его в том, что я умна, начитанна, интересна, сообразительна, вообще неподражаема. Я посвятила этой цели весь месяц наших отношений. Он сказал, что больше не желает со мной встречаться!

Я спросила почему, и он ответил, что ему нужен кто-то поспокойнее, пооткрытее, даже попроще, поглупее. Справившись с приступом гордости, я поняла: подлинная я могла бы идеально ему подойти. (Кейти Б. Мне нужна твоя любовь – а так ли это? М.: София, 2010. С. 58.)

Как только вы начинаете верить мысли, что ктото должен любить вас, вы начинаете чувствовать боль. Я часто говорю людям: «Если бы у меня была молитва, она звучала бы так: “Господи, избавь меня от жажды любви, одобрения и признания. Аминь”». (Там же. С. 306.)

Быть собой можно по-разному: можно ненавидеть такое бытие, а можно его любить. Какой путь выбрать (учитывая, что все, что я могу, – это быть собой)? Хорошо, я буду собой и стану сомневаться в своих мыслях до тех пор, пока не увижу, что я во всем совершенна, и даже более чем совершенна. Кто-то в этом мире должен быть счастлив. Хорошо, что это я. Вызываюсь добровольцем. (Там же. С. 266.)

Я продолжаю проводить каждую среду открытые занятия по «Технике эмоциональной свободы», где предлагаю всем желающим «простучать» свои негативные переживания или страхи с помощью *EFT*. Продолжаю получать эсэмэски и звонки

одинакового содержания: «Спасибо, это реально меня освободило!» или «Ну надо же, я был на стольких семинарах и тренингах, а тут просто простучали по точкам, и я больше не боюсь темноты».

То ли энергии такие витают в пространстве, что все работает с усиленной эффективностью, то ли все подготовленные люди собираются в одном месте.

В любом случае, я рада демонстрировать снова и снова очень простой способ выкинуть из души и из головы ненужный хлам за удивительно короткое время.

Видимо, благодаря тому что я оказываю помощь большому количеству людей, со мной тоже кое-что произошло.

Я приобрела необыкновенный духовный опыт. У меня возникло сильное ощущение, что все окружающее меня, весь этот мир – это огромная, хорошо сконструированная иллюзия, игра, в которую мы играем, забывая о Боге, о том, кто мы и зачем живем. И самая большая иллюзия – это поиск своей половинки, которую надо непременно искать, чтобы соединиться.

Я почувствовала, что так нас отвлекают от главного. Большая часть фильмов, книг и песен выражает тоску из-за отсутствия личного счастья. И люди принимают иллюзии за реальность, считая себя половинками, нуждающимися в появлении кого-то, кто сделает нас счастливыми. Я очень четко поняла, что для того, чтобы любить, мне совершенно не нужно постоянное физическое присутствие человека рядом.

Мы можем быть одни, но это не помешает наслаждаться, радоваться и развиваться вместе с любимым. Фраза: «Был бы милый рядом» приобретает другой смысл, то есть утверждается возможность мысленного общения.

Одна семейная пара рассказывала мне, что они тренировались – посылали и принимали мысли на расстоянии. Сначала учились передавать цвета. Когда стало получаться, добавили слова. А теперь они без использования всяких средств связи посылают друг другу целые предложения. Представляете, жена мужу отправляет телепатическое сообщение: «Дорогой, купи по дороге домой квас». Муж приходит и говорит: «А я сегодня квас нам купил!»

Это такая свобода! Все, что мы так долго ждали и искали в своей жизни, оказывается, уже существует! Необыкновенное ощущение!

Пока все вокруг меня стонут и хнычут, спрашивая, где же их счастье и любовь, – Я ПРОВОЗГЛАШАЮ ЭТО СЧАСТЬЕ И ЭТУ ЛЮБОВЬ СВОЕЙ РАДОСТЬЮ!

6.3. Применение «Техники эмоциональной свободы»

«Техника эмоциональной свободы» *(EFT)* – это психосоматический способ исцеления эмоциональных и физических недугов, так называемое «иглоукалывание без иголок», разработанный в США в 90-х годах. *EFT* объединяет альтернативную медицину с психологией, сочетая в себе стимуляцию определенных точек акупрессуры с простыми психологическими приемами, и обычно позволяет быстро и безболезненно достичь положительных сдвигов в мышлении, в эмоциональном и психическом настрое, а также приносит облегчение при многих физических заболеваниях.

Мне эта техника очень понравилась своей простотой и доступностью, тем более что многие знакомые давно уже ею успешно пользуются. Теперь это делаю и я.

В октябре 2009 года я прошла семинар по *EFT* («Технике эмоциональной свободы») у Маши Беннетт и не только освоила новую интересную методику, но и избавилась от некоторых страхов.

Я просто не в силах молчать о результатах действия «Техники эмоциональной свободы»! Так как EFT можно применять «на всем», то я стала активным экспериментатором. И всем знакомым и незнакомым людям предлагала при случае попробовать применить новую методику.

Представьте себе: как только появляются беспокойные мысли, негативные воспоминания, любые состояния, от которых хочется избавиться, достаточно просто их «простучать» по всем точкам. И через несколько минут человек говорит: «А у меня прошла головная боль!» или «Я мучилась воспоминанием этого переживания с детства, а теперь даже картинка в памяти поблекла и никаких эмоций больше не вызывает».

Людям бывает смешно делать такое «простукивание», они думают, что это глупо, не верят, но соглашаются сделать то, что их просят, – и, о чудо! Техника работает!

За это время я помогала в основном избавляться от пищевых зависимостей, от привязанности к шоколаду например. Работает!

Стало понятно, что любая зависимость (в том числе от сладкого, алкоголя или никотина) вызывается тревожностью. Стоит снять тревожность – зависимость исчезает. Именно состояние тревоги толкает человека к холодильнику. А тревогу сейчас испытывает почти каждый второй. Отсюда и столько

зависимостей. «Система» методично подпитывает «зависимых», вовлекая их в вечный замкнутый круг болезней, страданий и безысходности.

Конечно, применение «Техники эмоциональной свободы» желательно сочетать с работой по изменению собственного мировоззрения, так как все ситуации и события нам посылаются не случайно.

Для всех заинтересовавшихся привожу ссылку на описание EFT в Интернете:

http://www.prorabotka.ru/eft.html

Моя настольная книга, которую я очень люблю, – «Твое тело говорит: “Люби себя!”», написанная Лиз Бурбо. Это великолепный справочник, в котором можно найти метафизическое значение любого заболевания.

Оказывается, любые недомогания свидетельствуют о существовании нерешенных психологических проблем: мы не любим себя, не принимаем, не уважаем, стыдимся, думаем негативно, а тело просто выражает эти состояния, подсказывая нам, на что надо обратить внимание. Почитайте книгу Лиз Бурбо, если у вас есть претензии к своему телу или возникают разные болевые ощущения.

Другими словами, скажите мне, какое у вас заболевание, и я скажу вам, какую ситуацию в своей жизни вы никак не хотите принять.

Вот почему я совмещаю психологию с питанием, когда консультирую людей по поводу перехода на растительную пищу. Не преобразив сознание, не получится изменить питание. Пока человек не «прочистит мозги» и не разгрузит свою эмоциональную сферу, он будет крепко придерживаться «системы» и соответственно питаться «системной» едой – шоколадом, сосисками, алкоголем, йогуртами.

Питание и сознание связаны друг с другом. Покажите мне, что вы едите, – и я скажу, как вы себя чувствуете и о чем думаете.

Осваивайте методики, применяйте их, расширяйте свои возможности, исцеляйтесь. Делитесь опытом с другими, ведь живые знания – это те, которыми эффективно пользуются.

После года работы с техникой я хочу отметить, что она мне очень нравится своей быстротой и эффективностью. Действительно, любой страх возникает всего лишь за несколько секунд, почему же мы должны месяцами и годами ходить к психологам и психоаналитикам, чтобы от него избавиться? Причем не факт, что попадешь к «тому» психологу и сможешь освободиться от страха.

Почему мы не допускаем возможности существования техник,

позволяющих избавляться от негативных эмоций с той же скоростью, с которой они у нас возникают?

Эффективность применения *EFT* и увеличение количества людей, желающих «простучать» свои проблемы, стали причинами того, что с февраля 2010 года я провожу в Москве каждую среду еженедельный открытый тренинг-семинар для всех желающих.

На этом семинаре я с помощью «Техники эмоциональной свободы» помогаю избавиться от любых негативных переживаний, связанных с прошлым, от страхов, опасений и страданий, отравляющих жизнь. Кроме того, я обучаю любым известным мне необычным способностям. Семинар я продолжаю вести по сей день.

Если что-то гложет изнутри, не дает жить открыто, свободно и радостно, попробуйте сделать удивительное «простукивание» по точкам. А потом научите этому всех, кто захочет.

6.4. Описание «Техники эмоциональной свободы»

История создания EFT

В начале 1990-х годов американский доктор Роджер Каллахан (*Dr. Callahan*) разработал технику работы с проблемами, которую назвал *TFT* (*Thought Field-Therapy*).

Он обнародовал методы работы с тонкими энергиями, которые курсируют по всему нашему телу. Эти энергетические потоки были известны еще 5000 лет назад. («Техника эмоциональной свободы» и акупунктура – близкие родственники.)

Система *TFT* со временем развилась в очень стройную и действенную методику и дала жизнь целой серии совершенно фантастических по своей эффективности инструментов для работы с психологическими проблемами.

«Технику эмоциональной свободы» (*EFT – Emotional Freedom Technique*) разработал Гэри Х. Крэйг (*Gary Craig*), известный своей фразой «Попробуйте это на всем». Он существенно сократил и упростил предыдущий вариант и создал элегантную версию методики, пригодную и для профессионалов, и для обычных людей, желающих быстро и эффективно решать свои психологические проблемы.

Сайт Гэри Х. Крэйга – www.emofree.com.

Эта техника может быть легко освоена любым человеком, даже ребенком.

Сущность методики

Кратко опишу процесс.

При воспоминании травмирующего переживания или ощущения несколько раз производится легкое простукивание двумя-тремя пальцами нескольких точек на теле, являющихся конечными точками энергетических меридианов.

В большинстве случаев один цикл простукивания по всем точкам значительно уменьшает негативные эмоции, если только дополнительно не возникают аналогичные или более сильные эмоции.

EFT может использоваться самостоятельно. Более того, ее можно применять бесконтактно.

Основополагающим постулатом EFT является следующее утверждение: «Причиной всех негативных эмоций является нарушение нормальной работы энергетической системы организма».

В процессе применения «Техники эмоциональной свободы» человек вспоминает свое негативное переживание, после чего путем воздействия на точки устраняет нарушения в энергетической системе, соответствующие этому переживанию.

Это автоматически приводит к исчезновению негативного переживания. Вернее, переживание остается, но ему больше не сопутствует страдание, оно словно растворяется.

При помощи «Техники эмоциональной свободы» лечат все – от головных болей до военного синдрома и серьезных психологических травм детства. Автор методики призывал пробовать EFT на чем только можно.

Считается, что EFT может сразу помочь в 80 % случаев. Остальные 20 % требуют более детальной и упорной проработки. Страхи как правило исчезают в течение минут, как будто их никогда и не было.

Этапы работы

1. Перед началом выполнения техники рекомендуется массировать чувствительные точки на груди (43 на рисунке ниже), расположенные сантиметров на шесть ниже ключиц в ямке между ребрами. Определяем проблему. Вам необходимо коротко описать то, что вызывает страдание или боль. Это может быть страх, гнев, горе, тревога, травмирующее воспоминание, беспокойство, чувство вины. «Я боюсь темноты», «Меня не уважают на работе», «Я не верю, что мне это поможет» – вот подходящие описания.

2. Оценка проблемы по шкале от 0 до 10 баллов. При этом 10 баллов соответствуют максимальному страданию.

3. Психологическая реверсия или преодоление самосаботажа, то есть подсознательного сопротивления.

Поскольку причиной психологической реверсии является негативное мышление, ее устранение требует нейтрализующего утверждения, которое выглядит так:

Несмотря на то что я испытываю _____, я глубоко и полностью принимаю и люблю себя.

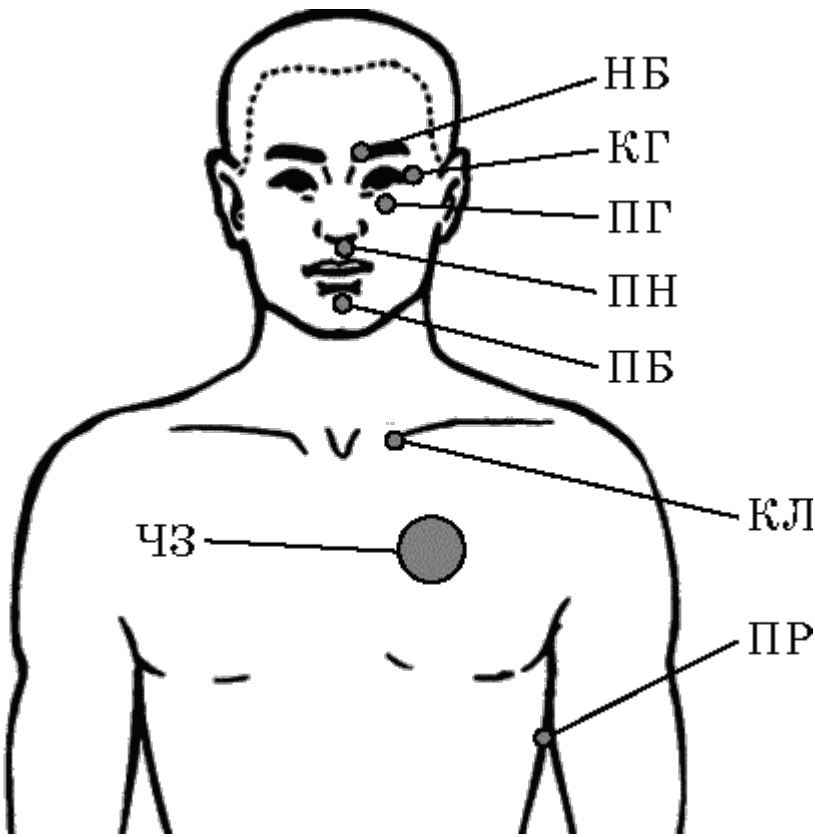
Эта формулировка повторяется три раза с постукиванием точки каратэ в любых вариантах (*Хотя у меня сейчас _____, я люблю себя и принимаю*).

Точка каратэ расположена в центре внешней боковой части ладони между верхней частью кисти и основанием мизинца (в той части ладони, которой бы вы выполняли рубящий удар каратэ).

4. Простукивание точек (примерно 7 раз простукиваем каждую точку доминирующей рукой) с повторением фразы-напоминания. Фраза-напоминание – слово или короткая фраза, описывающие проблему. Вы повторяете фразу-напоминание каждый раз, когда постукиваете по точкам подушечками указательного и среднего пальцев. Точки обозначены на рисунке.

Простукивайте точки в следующей последовательности:

1. Начало брови (НБ).
2. Край глаза (КГ).
3. Под глазом (ПГ).
4. Под носом (ПН).
5. Подбородок (ПБ).
6. В начале ключицы (КЛ).
7. Под рукой (ПР).
8. По всей голове.



Расположение точек на теле и лице человека[2]

После окончания цикла (простукивания всех точек) делаем глубокий вдох и такой же выдох и еще раз оцениваем проблему по шкале от 0 до 10 баллов. Если проблема не исчезла, но уменьшилась, продолжаем проводить всю процедуру начиная с пункта 3.

После окончания цикла опять оцениваем состояние по субъективной шкале (по сравнению с первоначальным состоянием), пока не достигаем абсолютной эмоциональной свободы.

Так же работаем с любыми проблемами и убеждениями. Изменения могут появиться не сразу, а через несколько дней.

Не перекрещивайте ноги и руки во время выполнения техники. Перед началом работы надо выпить воды.

Для овладения техникой на более глубоком уровне рекомендую пройти соответствующий тренинг у сертифицированного специалиста.

Начальный уровень можно легко освоить самостоятельно. Вы довольно быстро сможете получить необходимый опыт и научитесь ловко обращаться с этим прекрасным инструментом.

Книга Гэри Крэйга с инструкцией по EFT на английском языке находится здесь:

http://www.eft-seminare.de/downloads/eftmanual.pdf.

На сайте Гэри Крйэга (http://www.emofree.com/) есть много информации о работе с проблемами разных типов и «разборы полетов» (на английском языке).

Глава 7. Рецепты

7.1. Рецепт весеннего зеленого коктейля

С величайшей радостью берете зеленые листья шпината, добавляете несколько листочков мяты, проростков подсолнечника, воду. Вместе с киви, яблоком и бананом перемешиваете в блендере.

С восторгом угощаете окружающих и выпиваете.

Радостной вам весны!

Весенний зеленый коктейль

Орангутанг предпочитает зелень

7.2. Рецепт зеленого коктейля

В группе «Живая энергия жизни. Сыроедение!» на «Одноклассниках» Ольга из Владимира поделилась прекрасным рецептом зеленого коктейля: апельсин, стебель сельдерея, савойская капуста.

Зеленый коктейль

7.3. Салат «Свежесть»

На большую тарелку надо высыпать рукколу и красный мангольд. Нарезать помидоры черри, выжать немного лимонного сока. Приятного аппетита!

Салат «Свежесть»

7.4. Сыроедческие суши

Предлагаю рецепт сыроедческих суши.

Для начинки потребуются сырые шампиньоны и пророщенная зеленая гречка с добавлением семечек подсолнечника. Все перемешивается в блендере.

Ломтиками нарезаете стебли сельдерея, кабачок, цукини, огурец, авокадо.

На лист сушеной морской капусты для суши выкладываете листья зеленого салата, смазываете начинкой, добавляете приготовленные нарезанные ломтики и все вместе аккуратно заворачиваете.

Сыроедческие суши

Остается склеить концы морской капусты и нарезать на ровные части.

У меня дома эта тарелка суши была съедена вмиг пятерыми сыроедами, которые, надо отдать им должное, терпеливо ждали окончания фотосессии.

Приятного вам аппетита!

7.5. Сыроедческий борщ

Дорогие мои сыроедики, сыроедушки и сыроедянки!

Да-а-а, знаю, кушанье блюдоманское – но как оно нравится НЕсыроедам!

Готовится борщ за 10 минут.

Вкусный борщ на мастер-классе в городе Сочи

Методика приготовления сырого борща:

• натереть на терке 2 морковки, половину свеклы средней величины;

• размельчить в блендере с добавлением воды, второй половины свеклы, 1 морковки, 1 апельсина;

• отдельно мелко нарезать лук, петрушку, сельдерей, капусту;

• добавить 2–3 столовые ложки оливкового масла, соли или морской капусты по вкусу, выжать немного лимонного сока;

• поместить все в кастрюлю, посыпать зеленью, можно добавить оливки (только не консервированные).

7.6. Банановый десерт «Сладкий рай»

Предлагаю всем насладиться бананами.

Рецепт прост, а десерт очень вкусен: 6 спелых бананов замораживают в холодильнике без кожуры, перемешивают в блендере с соком любых ягод (можно использовать малину, ежевику, виноград), слоями разливают полученную массу по стаканчикам. Слои можно отделить друг от друга тонкой прослойкой кунжута.

Если успеете спрятать блюдо от домашних сладкоежек, подержите немного десерт в холодильнике.

Разделите радость в сладости!

Банановый десерт «Сладкий рай»

7.7. Десерт «Новогодний»

Разложите на большой праздничной тарелке красный гранат, дольки яблок, свити (оробланко), хурму, мандарины, кумкват. Украсьте любимыми цветами и новогодним настроением!

Десерт «Новогодний»

7.8. Сырой торт на скорую руку

Если вам хочется побаловать своих друзей, заглянувших к вам в гости, то приготовьте для них вкусный сыроедческий десерт, который вы сделаете всего за несколько минут.

Торт на скорую руку состоит из трех слоев – слой измельченных миндальных орехов, слой из фруктов (используйте киви, или бананы, или любые мягкие фрукты) и слой из измельченного в блендере урюка (замоченного в воде и отделенного от косточек) с добавлением воды.

До поедания хорошо бы успеть охладить торт в холодильнике. Приятного вам общения с друзьями!

Сырой торт на скорую руку

7.9. Сыроедческий торт «Взаимодействие»

Для приготовления торта надо 150 г миндальных орехов перемешать в блендере с бананом и небольшим количеством воды. Поместить полученную массу в форму под торт. Выложить сверху кружочки из бананов. Отдельно приготовить в блендере «крем» – перемешать банан, 100 г чернослива и 100 г фундука. Сделать слой из полученной массы.

Орехи и чернослив лучше предварительно замачивать в воде. Декорировать сырой торт кокосовой стружкой, маком, орешками. Поставить в холодильник на несколько часов – и можно разрезать на кусочки. Приятного вам взаимодействия!

Сыроедческий торт «Взаимодействие»

Всю информацию обо мне и моей деятельности вы можете получить на сайте «Радостный мир»:

http://gladworld.ru.

Я буду рада предоставить вам индивидуальные психологические консультации и консультации по вопросам здорового питания, зеленых коктейлей, сыроедения.

Семинары и мастер-классы по сыроедению я обычно провожу в Москве, но с большой радостью могу приехать и к вам.

Связаться со мной можно по телефону:

+7 909 919-48-94

или по электронной почте:
gladworld@yandex.ru.

Послесловие

Дорогие мои друзья!

В этой новой книге я опять написала обо всем, что меня волнует, радует, интересует, восхищает в жизни, людях и событиях.

В заключение хочу выразить благодарность Богу за его присутствие в моей жизни, за направление любви и бережное ведение меня за руку, за свет Его истины и целостности.

Также хочу поблагодарить всех вас за посещение моих семинаров, чтение статей на сайте, за ваши телефонные звонки, искренние слова и трогательные объятия. Я всегда ощущаю вашу поддержку и незримое присутствие.

Именно вы все помогли мне не бояться быть открытой и честной – прежде всего с самой собой.

Благодарю и радуюсь!

Я счастлива. Бог дает все, что мне нужно. За это время сбылись многие мои мечты, это усилило мое чувство любви к сущему и вдохновило загадать новые желания. Я по-прежнему удивляюсь, как все само собой происходит в моей жизни.

За последние месяцы я приобрела много новых друзей и единомышленников, совершила необыкновенные поездки с семинарами по сыроедению, приняла участие в вегетарианском фестивале, выступала на многих телевизионных каналах, давала интервью в журналах, делилась с вами своей радостью и принимала ее от вас.

И пусть мое пребывание в радости, любви и счастье будет сигналом удачи для каждого из вас! Я по-прежнему принимаю происходящее со мной как самое лучшее, что только может произойти, и верю, что в итоге все обернется для каждого из нас наилучшим образом.

И конечно, я намерена двигаться дальше – от позитивного мышления к позитивным действиям!

Ура новым приключениям! Да здравствует жизнь!

Ваша радостная Марина Гладких

notes

Примечания

1

Веганы – наиболее последовательные сторонники вегетарианства, исключающие из своего рациона все продукты животного происхождения, включая мясо, рыбу, яйца, молоко, молочные продукты и иногда мед. Веганы не используют мех и кожу животных, выступают против их убийства для опытов и ради развлечения. – *Примеч. ред.*

2

Использована иллюстрация из книги П. Белоусова «Акупунктурные точки китайской чжэньцзю-терапии» (Источник в Интернете: igolkin.biz). – *Примеч. ред.*